
بنت النيل
يوليو ١٩٤٩

موضة آخر لحظة

قبعة جميلة على هيئة تويج الزهرة ترتدى على البلاج وفى حوض السباحة وهى من التيل الاخضر المائل الى الزرقة وتتصل الحافة بالقرص بايشارب ثلاثى يستعمل عند النزول الى الماء كغطاء للرأس



قبعة من ابتكار جنفيف برنار ترتدى على البلاج وهى تقلد بها اغطية الرأس التى كان يضعها القرصان على رءوسهم فى العصور الغابرة





لقد ابتكر جاك هايم صانع الازياء المعروف بباريس هذا الثوب للبلاج وهو من القطن البنفسجى المخطط بالاخضر وقد اطلق عليه مبتكره اسم سيكلمان

بعض واجباتنا

يتلقى الناس هذا العدد وأنا بعيدة عن أرض الوطن ، سعيا وراء هدف أعتقد أنه من أهم واجباتنا لانحو جنسنا فى مصر فحسب بل نحو مصر كلها ذكورا واناثا على السواء ، فان مصيبة مصر فى العالم المتحضر انه يجهل الكثير عنها ، ويجهل كل شيء عن مكانة المرأة فيها ودورها الرفيع فى تنشئة الاجيال والمساهمة فى بناء مصر الحديثة وتشييدها على أسس من الوعى والفهم الصحيح

لذلك جعلت من واجبى فى هذه الاسابيع التى أتنقل فيها بين سويسرا وفرنسا وانجلترا أن أقيد اتحاد بنت النيل لدى الهيئات الدولية ، وأذيع تاريخا مناسبا لنشاط المرأة المصرية ومكانها المقدور فى حياة وادى النيل خلال العصر الحديث ..

ولست أريد فى هذه الاذاعات أن أعرض ملخصا لنشاط المرأة المصرية ، وانما أريد أن أثبت لدى الاجانب حضارتنا التى ينكرها علينا خصومنا حين يزعمون أن المرأة المصرية لا تزال فى الحريم موضعا لقصص جهلاء أدبائهم وكتابهم ، تشويها لمكانتنا الدولية التى هزتها تلك القصص المذاعة عن تأخر المرأة المصرية فى أيامنا هذه .

وانى ليؤلمنى ألا تستمع الحكومة الى ما نصحناها به ، فهى تشارك فى مائة مؤتمر وتحضر عشرات الاجتماعات فى هيئة الامم ، وجميع الممثلين لنا من الرجال وحدهم وكثير منهم يجهل اللغات الاجنبية ، وتحرم سيدات مثقفات من هذا التمثيل لا لسبب الا لانهن سيدات ، تماما كما يتخيلهن الاجانب من الحريم !؟ وبذلك يتأكد الظن بأن المرأة المصرية فى مستوى أقل من مستوى أى امرأة فى العالم وانها لا تصلح لاداء التمثيل فى مؤتمرات الدول ، حتى لقد قيل لى ان مصر ستبعث بممثلين من الذكور لتمثيلها فى أى مؤتمر نسائى تقيمه حكومة من الحكومات !؟

انى أنصح وألح على الحكومة أن تفكر جيدا فى هذا النصح ، أنصح بأن يصحب كل وفد جماعة من خيرة سيداتنا المثقفات ليشاركن فى المؤتمرات الدولية ، فان ظهورهن فى تلك المؤتمرات والاجتماعات الدولية من شأنه أن يعلن عن الحضارة المصرية أجمل اعلان ويضع بلادنا فى مصاف الدول التى تعرف للمرأة مكانتها ومكانها المقدور من حياة الشعوب ..

درية شفيق

وللرجال مطالب ... (٢)

للدكتور ابراهيم عبده

يبدو أن هناك معركة رائعة مروعة ستنشب بينى وبين اتحاد بنت النيل ، فقد ألح على أنصار هذا الاتحاد القوى النشيط وهم نخبة من الرجال المؤمنين بحقوق المرأة ، أن أؤلف لهم الاتحاد الذى اشرت الى تأليفه باسم « اتحاد ابن النيل » فان للرجال شكاوى لا حد لها من بنات النيل ! ولن تنفع فيها مقالات الصحف اذا لم يسندها حزب للرجال يناقش اتحاد الزميلة الاديبة درية شفيق ، ويطالبها برد الحقوق التى اغتصبها النساء من الرجال فى القرن العشرين ؟!

ولست اعتقد ان الرجال فى حاجة الى حزب واتحاد بنت النيل قائم يرهف السمع الى شكاوانا ، ويجمع النقائص ليعالجها ، ويحاول ان يرد نساءنا الى عقولهن، فهو يعلم ـ أى الاتحاد ـ أن اصلاح المرأة وتهذيبها ومعالجة متاعب الرجال ، ستخلق فى المجتمع المصرى جماعة جديدة تؤيد المرأة المصرية وتفتح الصدر لها ، وتعبد الطريق أمامها فى جميع مطالبها ، وليس هذا بالنصر الضئيل ..

ونحن اليوم فى شهر رمضان ، وبعد أيام تقام الاعياد ، وستشهد زميلتنا الدكتورة درية وستشهد زميلاتها أعضاء الاتحاد مآسى العيد ، فان المأذون سينشط الى أداء عمل هو أبغض الاعمال الى الله ، اذ تخرج من بين يديه قسائم الطلاق لاسباب تافهة خلقتها ونفخت فى شرها بنت حواء عند اوساط الناس وفى بيئة « أولاد البلد » كما يسمونهم فى العرف والتقاليد .

هناك فى بيئة « بنات البلد » يوقع الطلاق على أبواب العيد لان الزوج المسكين قد تعذرت عليه التزامات العيد ، وليتها التزامات نحو الابن أو الزوجة ، بل هى التزامات وواجبات مضحكة نحو الاموات ! لا بد من «الرحمة» لتخرج بها الزوجة الى المقابر مع الفجر ، والرحمة فى عرف الزوجة كعك وفطائر وبلح ناشف وغير ذلك من التكاليف، ومئات من الازواج يرون زيارة المقابر شرا لا بد منه ، ويتعذر على بعضهم أداء الواجب نحو هذا الشر ! وهنا تقع الواقعة وتهدم كثير من البيوت لان الزوج لم يعد « الرحمة » أو أعدها ناقصة لا تليق بالمقام ؟!

اذا لم يكن أعضاء اتحاد بنت النيل عالمات بهذا فقد ذكرناه قبل الصدام بأسابيع فلتكن منهن هاديات موجهات فى مثل هذه الظروف ، فان نجاح المرأة المصرية ليس مقصورا على بيئة الاغنياء وارباب الحسب والنسب واصحاب الرتب والالقاب ، بل نجاح الحركة النسوية من الناحية الاجتماعية ، متصل بالقضاء على هذه التقاليد السخيفة التى نفاها القرآن الكريم واعتبرها الدين لغوا غير ذى موضوع فى تعاليمه السمحاء .

ويقرأ اتحاد بنت النيل هذا الكلام ، والناس على البحر يصطافون ، ولست اكره أن يصطاف الناس ويتجردوا من كثير من القيود والاعباء ، فليس البحر الا فى ملابسه الخفيفة الرقيقة وهوائه المنعش واذنه للناس بالتحرر فى تناول الحياة ! بيد ان الشىء الخليق بلفت النظر عند اهل النظر ، تلك الفساتين التى يبدو فيها نساؤنا فى شوارع المدن الكبرى ، وهى أقسى على أعصاب الرجال من «المايوه» دق أو طال ! ان فى تلك الثياب الرشيقة الانيقة مقاطع تكشف عن الابط حتى الوسط ، وتشق الظهر الى رأس العجز ، ولها فى الصدر فتحات اخطر على العيون من لهب الصيف ! وتزيد أحيانا فتكشف فى ميوعة عن بعض الفخذ من فتحات تتفنن فى صياغتها الخائطات !...

أليست هذه شكوى جديرة برعاية الاتحاد ، وهو يعلم أن شهور الصيف طويلة وملابس الصيف أقسى علينا من الجمر والنار ؟ أليس فى مقدور الاتحاد أن يزعم للنساء أن أجمل ما فى المرأة اخفاء جمالها عن عيون الرجل وخاصة فى الطريق العام ؟ وان نجاح النهضة النسائية من جميع جوانبها السياسية والاجتماعية رهن بثقة الرجال فى النساء ، وايمانهم بأن اعطاء المرأة جميع الحقوق سيكشف عما فى المرأة من ملكات لاعما فيها من غوايات؟!

انى لاعتذر عن لفظ ناب أو كلمة خرقاء ، فلست فى هذه المطالبة الا مرددا شكاوى الرجال ، وقد يكون فى شكواهم كثير من الغلو ، بيد انه غلو شبيه بغلو كثير من النساء ..

استفتاء بنت النيل

هل أتزوج ممن أحب أم أضحى بقلبى فى سبيل تربية اخوتى الايتام ؟

سيدتى الفاضلة

أنا الانسة ن . ع توفى والدى ـ وكان عائلنا الوحيد ـ عن أربع بنات وصبى فى سن الثامنة . وكنت وقتئذ طالبة باحدى المدارس فاضطررت الى تركها على الرغم من شدة شغفى وتعلقى بالعلم والتحقت باحدى المصالح الحكومية وكان هذا منذ سنتين أو يزيد . والآن تقدم شاب لخطبتى وقد تعلقت به لدماثة أخلاقه وحسن معشره وطلاوة لسانه وقد بادلنى حبا بحب ولكننى فى حيرة من امرى ... ماذا أفعل وأنا العائل الوحيد لهؤلاء الصغار بعد أن تنكر لهم الدهر وفقدوا أقرب الناس اليهم ...

لا اريد ياسيدتى ان اتزوج وابقى فى خدمة الحكومة فعملى لن يسمح لى بالاهتمام بمنزلى وبزوجى كما يجب ولكن اذا تركت الوظيفة لن أتمكن من الصرف على اخوتى وتربيتهم حتى يكبروا ويصبحوا قادرين على رعاية أنفسهم بأنفسهم ...

أرجو ياسيدتى أن تنشرى كلمتى هذه فى مجلتك لعلى أجد من قرائك الحل الشافى ...

شروط الاستفتاء : ١ ـ يكتب الرد على صفحة واحدة بالحبر وبخط واضح ٢ ـ يرسل الاستفتاء فى موعد لايتجاوز ٢٠ يولية الجارى ٣ ـ يكتب على المظروف « استفتاء بنت النيل »

الجوائز : الجائزة الاولى جنيه مصرى الجائزة الثانية نصف جنيه الجائزة الثالثة خمس وعشرون قرشا

نسائيات من باريس

(لمراسل بنت النيل الخاص في باريس)

لن نتحدث اليوم مع فتيات فرنسيات ينتمين الى طبقات غنية . فقد اخترنا لحديثنا فتيات الطبقة الفقيرة اللواتي ينزلن الى العمل ليقمن بأودهن وأود أسرتهن ان باريس ملأى بهؤلاء العاملات اللواتي يعملن ليل نهار دون كلل أو ملل سواء كبائعات في المحال التجارية أو كاتبات على الالة أو خياطات . انهن يعملن بجد واجتهاد وقد ارتسمت على وجوههن جميعا بدون استثناء ابتسامات الرضى والغبطة .

وقد سألنا الآنسة بوليت بلان - وهي كاتبة على الآلة - رأيها في عملها .

فأجابتنا قائلة :

- ان عملي ليس سهلا كما يتبادر الى الذهن لاول مرة . فهو يضطرني الى أن أحني ظهري النهار بطوله وأنا مكبة على آلتي أضرب عليها التقارير التي لا نهاية لها . فاذا ما دقت الساعة السابعة مساء تراني قمت مهرولة أذهب الى السوق لشراء حاجات البيت ثم أعود الى منزلي لاطهي الطعام وأعد المائدة . أما يوم الاحد وهو يوم عطلتي فاني أبقى في منزلي لاخيط ملابسي وأغسلها وأكويها . أنت تعرف ياسيدي انه يجب على كل فتاة أن تبدو نظيفة حسنة الهندام لذا تجدني مضطرة الى التضحية ببعض راحتي في سبيل مظهري الخارجي . ولكن مع كل التضحيات التي أقوم بها أشعر بالسعادة لانني حرة . لقد تزوجت والدتي من رجل يكبرها بعشرين سنة حتى تأمن شر العوز . أما أنا فلن أتزوج الا بمن أحب لان عملي يقيني الفاقة ولانه غير نظرتي الى الزواج . فامهاتهن كن ينظرن الى الزواج نظرة مادية بحتة . أما نحن فقد أصبح للزواج في عقولنا معنى روحي عاطفي بعيد كل البعد عن الماديات .

ولما كان وقتي لا يسمح لان أطيل الحديث معها في هذه النقطة فقد بادرتها بهذا السؤال :

- يبدو لي ياآنستي انك على جانب من الثقافة فهل هذه حالة جميع زميلاتك في العمل ؟

- نعم ياسيدي فان معظم زميلاتي نلن شهادة اتمام الدراسة الابتدائية ولما كانت حالة أولياء أمورهن المالية لا تسمح لهن بالاستمرار في دراستهن الثانوية والعالية فقد نزلن الى معترك الحياة ليكسبن عيشهن وليساعدن والدهن في مصروفات المنزل ولكي يكسب عيشهن يجب عليهن أولا أن يتعلمن صنعة لذا فاننا نرى أكثر من خمس وستين ألف فتاة يلتحقن بمدارس الفنون والصناعات بعد تخرجهن من المدارس الابتدائية العادية . ولكن بعضهن يفضل اختصار الطريق فيلتحقن بأحد المحلات التجارية كبائعات أو مساعدات . ولما كان عدد هذه الفئة كبيرا فقد طالبت نقاباتهن الحكومة أن تسمح لهن بتلقي دروس مجانية في بعض الصناعات والحرف أثناء ساعات عملهن . وقد توصلت هذه النقابات الى تحقيق هذه الامنية .

ان تعليم المرأة هو أساس حريتها هو أساس تعاونها مع زوجها وتقديرها للمسئولية . اننا لا نريد للمرأة تعليما مبتورا يهيئها لقراءة الروايات الغرامية بدلا من الالتفات الى مطالب المنزل وحاجاته التي لا نهاية لها لا بل نريد لها تعليما يساعدها على تفهم الحياة بحلوها ومرها ومشاطرة الرجل مسئولياته التي تحملها صاغرا طوال الاجيال الماضية .

لقد ترك هذا الحديث في نفسي مع الانسة بوليت أثرا لا يمحى . انه حديث رجال أكثر منه حديث امرأة . وتساءلت أين هذا الحديث من حديث سيدات القرن اللواتي لم يكن لهن هم سوى التطلع الى المرآة والتزين والثرثرة التي لاطائل تحتها؟ وقلت في نفسي أخشى أن تؤثر الحياة الجديدة على أنوثة المرأة فتحرمها الكنز الذي وهبته اياها الطبيعة دون مقابل . ولكن نظرة فاحصة وجهتها الى محدثتي جعلتني أرجع عن رأيي الذي أبديته منذ لحظة . لقد كانت جميلة حقا في بساطة ملبسها وجمال هندامها وسحر لحظها انها امرأة بكل معنى الكلمة . ثم استأذنتها في الانصراف بعد أن اطمأننت على مصير بنات حواء .

شخصية الطفل

من اهم العوامل النفسية التي تسيطر على الطفل محاولته ابراز شخصيته ، وحمل الآخرين على الاعتراف بهذه الشخصية ، فكثيرا مانرى الطفل يحاول ان يثبت شخصيته في البيت بكل وسيلة .. فاذا قص الوالد أو الوالدة على الزائرين قصة رحلة قاموا بها، رأيت الطفل دائما ينصت ليستمع الى مايقال عنه ، وينتهز كل فرصة ليؤكد للزائر انه اشترك في هذه الرحلة ، وانه هو الذي قاد العربة مثلا ، يريد بذلك ان يثبت للمستمع انه كان « بطل » الرحلة !

وهكذا نرى الطفل دائما يحرص على ان تكون له «شخصية» وان يفرض هذه الشخصية على كل من في البيت .. فهو يحاول ان يفعل في شئون البيت كما يفعل ابوه ، وان يكون له سلطان كسلطانه حتى يشبع في نفسه رغبة ملحة الى تكوين شخصيته ...

ولا بأس من ان ننمي في الطفل هذه الروح، ونتخذها وسيلة لتهذيبه وصقل نفسه ، في حدود معينة لايتعداها ، فان قوة الشخصية لها اثرها في توجيه النشء ، وابعاده عن مواطن الضعف التي تنال من كرامة هذه الشخصية ، وتحط من شأنها !...

ع٠م

كي نفهم المرأة ونسعد بالحب

ما زالت فئة كبيرة من شبابنا - المتعلم وغير المتعلم على السواء - تنظر الى المرأة نظرة ظالمة ، فيها الشهوة المضطرمة ، وعدم الثقة ، والاستهتار ، والايمان الراسخ بأن المرأة مخلوق متقلب الاهواء ولا امان له ، وان همها الاوحد الذى يشغل بالها ليلا ونهارا ، ويكيف تفكيرها وملبسها وزينتها هو الرجل . الرجل من أى طريق وبأى ثمن فهى فى زعمهم لم تخلق الا لقضاء لبانات الرجل تلمح مصداق هذا فى النظرات المسترببة الكاسرة التى يتابع بها الشبان الفتيات ، وفى احاديث الرجال فى مجالسهم الخاصة ، وفى العبارات الماجنة التى يلقونها على مسامع الفتيات فى الطرق والاماكن العامة ... فالمرأة عندهم ليست الا جسدا يشتهى ومتعة للهو وتزجية الفراغ ، والمغامر الجسور لا بد أن ينالها وينعم بها مهما تأبت وتمنعت وتدللت فى البداية .

وليس من همنا فى هذا المقال أن ندين الشبان ونعدد لهم مساوئهم وعيوبهم .. ولا ان نقدم لهم الموعظة الحسنة التى قد لا تفيد ولا تغنى (ونحب ان نشير هنا الى أن كثيرا من الفتيات يذهبن مذهب أولئك الشبان ولا يطلبن منهم اكثر مما يطلبون منهن ، غير ان التقاليد الاجتماعية تمنع الفتيات من التبذل واظهار ما يبطن ولكنها لا تقف حائلا بين الشبان وما يريدون) .. انما يعنينا ان نستقصى أسباب هذا الداء الخطير ، وهو داء خطير حقا فيه امتهان لكرامة الانسان رجلا كان أو امرأة ، وان نتدبر سبل علاجه ، ولا بد له من علاج لان اليأس من اصلاح هذه الحال تسليم منا بأن الانسان مخلوق ينساق وراء غرائزه ويتجاهل عقله وارادته كأن الطبيعة لم تميز بينه وبين حيوانات الغابة .

لا شك فى أن التقاليد الاجتماعية البالية والعرف الموروث سبب قوى من أسباب سوء الظن المتبادل بين الجنسين ، وقد بدأنا نتخفف من عبء هذه التقاليد السخيفة ونبيح للشبان والفتيات الاختلاط - فى أوساط محدودة - ولكن ليس من السهل أن تزيل من النفوس سوء الظن والريبة اللذين ورثناهما عن اجيال عديدة بل قرون طويلة من الحجر والحرمان وعدم الاطمئنان الى المرأة الا وهى وراء الجدران والاقفال ، وما زال كثير من الاباء يحرمون على بناتهم الخروج والاختلاط متى قاربن سن المراهقة حتى لا تفسد اخلاقهن وبذلك يبذرون بذور الريبة والشك فى كل من الجنسين نحو الجنس الآخر فى سن مبكرة ومن المسلم به أن الاختلاط لا يؤدى الى نتائج سليمة العواقب فى كل الاحوال ، والعيب فى هذه الحالة ليس عيب الحرية فى ذاتها بل عيب الانسان الذى يسىء استعمالها ويخرج بها عن معناها .

والحرمان سبيل الشيطان دائما .. فالجائع المحروم من الطعام يفكر بمعدته ، والجائع المحروم من المرأة يفكر بغريزته ، والعيب هنا لا يقع على الرجل ولا على المرأة بل على النظامين الاجتماعى والاقتصادى السائدين عندنا ، فكم من شاب يريد أن يسلك الطريق السوى ويتزوج فلا يمنعه الا الفقر ، فيحيد عن الهدى الى الضلال ، والطبيعة طاغية جبارة لا ترحم ولا تفتر عن النداء ، أو قد يتزوج زواجا غير موفق فيشقى وتشقى معه زوجته والفشل فى الحياة الزوجية سبيل النفور والشقاق .

واسباب الفشل فى الحياة الزوجية كثيرة - وتتلخص فى عدم توفر التلاؤم الروحى والعقلى والجثمانى بين الرجل والمرأة وانعدام الاساس الاقتصادى السليم - والغالبية منا لا تأبه لها - جهلا أو استهتارا - وبذلك يضيع الغرض المقصود من الزواج ويظل كل من الزوج والزوجة فى حرمان لا يقاس به حرمان العازب الخلى البال - والحرمان يمهد السبيل للشقاق .. ثم الرغبة فى التشفى والانتقام - ومن المؤسف أن بعض الازواج والزوجات حين يفكرون فى الانتقام لا يفكرون الا فى الخيانة والاثم .

بقى السبب الاهم ، وهو جهلنا بفن الحياة ، فنحن شعب تنقص غالبية أفراده الثروة الروحية والعقلية والذوقية ، والغالبية منه تعيش فى خمول ذهنى وركود نفسانى عجيبين ، يمر بهم موكب الحياة وهم غافلون فلا استزادة من ثقافة أو علم ، ولا نشدان متعة فنية أو ذوقية تسمو بها المشاعر وتتهذب العواطف . وماذا يبقى للانسان الضيق الافق ، المتبلد الذهن والعاطفة ، الفقير الاحساس والذوق الا جسده ومطالبه .. اى الغذاء والكساء والمرأة ..

ونداء الجسد شركة بيننا

حذار يا سيدتى

- ان تستسلمى للغضب ، فتخرجى فى مناقشة زوجك عن الحدود التى يتحملها ...

- ان تصرفك عن واجبات بيتك الشواغل ، فللبيت حقوقه الاولى يجب ان تؤدى ..

- ان تلتمسى الاعذار الواهية ، اذا لم تتمكنى من القيام بما كلفك به الزوج قبل خروجه ، واكدى له ان عدم ادائه لم يكن لتقصير أو اهمال .. فانه سيقبل عذرك ...

- ان تتهاونى مع طفلك ، اذا بدر منه ما يستوجب العقاب والمؤاخذة ، لان التهاون يشجعه على التمادى ..

- ان تخفى عن زوجك شيئا مما يحدث فى البيت اثناء غيابه ، وخير له ان يقف على حقيقة الامر منك قبل ان تنقله اليه الالسنة وتتناوله بالتغيير والتأويل

- ان يبدو منك مظهر من مظاهر الانانية مع زوجك فان الانانية معول يقوض صروح الثقة المتبادلة بينكما ونذير من نذر الجفاء ...

- ان تعتمدى على السوق فى غذائك ، فان ما تطهينه بيدك فى بيتك لا يضارعه غذاء فى السوق ، جودة وثمنا

- ان ترهقى زوجك بالكماليات التى لا تدعو اليها الضرورة ، ولاسيما فى هذه الظروف العصيبة التى نجتازها ... واجتهدى ان تخففى عن كاهله الاعباء قدر ما تستطيعين ...

- ان تعتمدى على الخدم فى ادارة البيت وتربية الابناء الاعتماد كله ، لان الخدم يسيئون ولا يحسنون واشرافك الشخصى على البيت يحقق له النظام وحسن التدبير ...

عيسى متولى

وبين الحيوان، وميزة الانسان هى العقل والروح ولا بد له – كى يحتفظ بانسانيته – أن يتعهدهما بالغذاء والرى الدائمين كالجسد سواء بسواء .

فلكى نحيا حقا – وفهم المرأة فى السعادة والحب من أهم عناصر الحياة الحقة – يجب ان نستنهض مشاعرنا واحساسنا ، ونغذى عواطفنا وارواحنا ونصقل عقولنا بالعلم والمعرفة . وسبيل ذلك أن نحب الطبيعة ونتأمل ما فيها من جمال يفتن النفس ويتعشقه القلب وان ندرك ما نستطيع ادراكه من أسرار الكون فنأسرنا عظمته، وقد قيل ان الروح ترتفع الى مستوى ما نعجب به ، وان نتذوق الفن وما يحويه الشعر والتصوير والموسيقى والتمثيل من متع رفيعة ، وان نستشعر نفوسنا جمال الفضيلة وعظمة التضحية ولذة الانتصار على الرغبات وان نحطم سجن النفس ونتغلب على الانانية ، ونستزيد من الثقافة ونهضم ما نقرأ ونفكر فى شئون الحياة تفكيرا مستقيما لا يتأثر بميولنا ونزواتنا ، وان نختار لانفسنا عملا هاما فى الحياة فليس من المعقول أن نحيا حياة تافهة خاملة وننظر الى المرأة فى الوقت نفسه نظرة اجلال واحترام

ومتى ادركنا سر الحياة الحقة وجمالها وعظمتها امكننا ان نحدد للغرائز الحيز الذى يجب أن تشغله والا تتعداه، ضنا باعمارنا أن تضيع فى ارضاء المطالب البدائية وحدها ورعاية منا وتقديرا لمطالبنا الانسانية النبيلة .

وعندما تتغير نظرتنا الى الحياة عامة ونتعلم كيف نحترمها ونقدسها ، تتغير نظرتنا الى الانسان – رجلا كان او امرأة – ونتعلم كيف نحترمه روحا وعقلا وجسدا **سندرك عندئذ أن الحب متعة** روحية وعقلية ، ومعجزة الهية وسبيل الى السمو النفسانى والعظمة والبطولة، والتاريخ خير شاهد على أن وراء كل عظيم امرأة عظيمة .

فعلينا ان نعلم الشباب فن الحياة عامة ، وما يجب أن ينشده عند الفتاة الجديرة بالحب والاحترام من سجايا وصفات ، وان يفهم المرأة أما ، وصديقة ، وزميلة ، وزوجة ، والدور العظيم الذى يمكنها ان تقوم به فى الحياة متى وضعنا ثقتنا فيها ومهدنا لها الطريق ، وعرفت اننا ننتظره منها .

يجب أن نعلم الشباب ان جسدها ليس مأوى الشيطان، ولم يخلق من أجل الضجيع والرضيع فقط ، بل خلق قصيدة الهية ولحنا سماويا نتأمله بعين بريئة فنبارك مبدع الحسن وفاطر آياته ،

وان يفهم ان الاعجاب غير الاشتهاء ، لان الاعجاب انطلاق من حدود الذات وامتزاج بشىء أكبر من النفس ، اما المشتهى فهو عبد رغباته وسجين غرائزه، وان الوظيفة الجنسية عمل نظيف وواجب طبيعى تحتمه علينا الحياة حتى لا نفنى ..

ومتى أدرك الشباب كل هذا استطاع أن يحترم المرأة واستطاعت هى أن تؤدى دورها فى الحياة ، والا كيف نمتهنها ونشك فى مقدرتها ثم ننتظر منها أعمالا مجيدة وكيف نتجاهل مزاياها وسجاياها وما يحويه قلبها من عواطف واحساسات وطاقات ثم ننحى عليها باللائمة ونتهمها بأنها متعة الجسد وسبيل الغواية وفريسة الاهواء .

واذا سأل سائل من يعلمنا الحياة والحب ؟

قلت هذا واجب الكاهن فى معبده ، والام فى بيتها، والمعلم فى مدرسته ، والفنان فى لحنه وصوره وديوانه وكتبه . فالغاية من الدين والتربية والتعليم والفن هى أن نتعلم كيف نحيا حياة سعيدة مباركة .

ولا استطيع أن أتخيل الحياة السعيدة بدون امرأة صالحة وحب سام شريف ..

نصرى عطا الله

أهداف قويمة

قرأت كلمة السيدة الجليلة صاحبة « بنت النيل » بعدد مايو الماضى ، فكانت موفقة فى تحليلها وعرضها ، ولا اريد التعقيب رغبة فى الكتابة ، بل أهدف الى تسجيل حقيقة ، لا يختلف فيها اثنان وهى المجاهدة فى حفظ « كيان المجتمع » .

ومن الامور المسلم بها اشاعة المظاهر المؤسية فى السلوك بمجافاة روح التربية الرفيعة التى تربى الجيل الصالح ، ولقد اشارت الكاتبة الفاضلة اشارات رامزة الى الاهداف القويمة التى تتجه وجهها الى الرسالة الحكيمة ، وعندى ان صلاح الاسرة اهم اصلاح تقوم عليه الحياة الكريمة ، فاذا كان مرمى « بنت النيل » السير وفق ما دعا اليه المصلحون ، لا تكون بمنأى عن حقيقة واقعة فيها السمو بهذا الوطن الغالى ، وتحتاج – اذ ذاك – الى معاضدة ، حتى « يعاد تنظيم الاسرة من جديد ، وتحاط هذه الاسرة بضمانات تقيها شرور المجتمع ، فلا طلاق من غير وعى ، ولا زواج بدافع نزوة، ولا اطفال مشردون فى الازقة والطرقات ، ولا جهل يسود البيت » .

* * *

وان مجانبة رسالة « بنت النيل » للسياسة تدل على تأصل فى مبادىء الاصلاح، فما دخلت السياسة شيئا الا افسدته ، غير اننا نرى استكمالا لتدعيم هذه الاهداف القويمة المعاجلة باظهار أثر ايجابى فعال حتى يشعر المؤاخذون بمدى الجهاد المرموق الملحوظ ، الذى يحول دون اقامة مؤاخذاتهم .

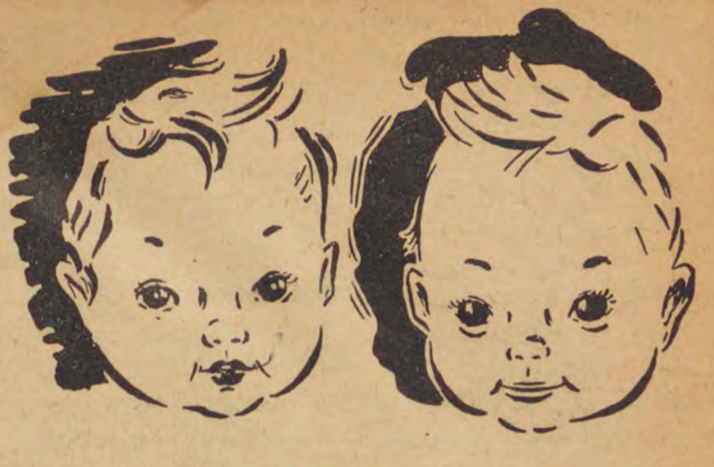
ان « البيت » المصرى فى جملته – ما عدا القليل – فى حاجة الى توجيه دائم ، فالام لازالت تتخذ «الوراثة» فى التربية أساسا لبناء الجيل الذى يجب أن يتمشى مع الحياة ، والرجل لا يشعر بواجبه نحو « المشاركة » فى السير بقافلة الاسرة الى المنهج الواضح و «تذبذب» الحياة الزوجية كلما طالت سنواتها وتبعاتها فى حاجة الى دراسة عامة شاملة لاستقرارها فى مقر الامن والسكينة .

و « التحدى » فى سوء استعمال الحق الالهى للفرقة بمبرراته واسبابه داع الى تحطيم آمال ، فيجب الحد منه ، واقامة تحد مضاد له!

وعدم « اتزان » الحال الاقتصادية، وسوء التصرف بما يجرى فى الايدى من مال ، واستهلاكه من دون نظر الى المستقبل ، وانصراف كل فرد فى الاسرة للاهتمام « بذاتيته » وتغافل شئون الآخرين مما يؤدى الى انفصام الوحدة ، وتشتت الشمل ، مدعاة الى سوء الحال .

هذه خطوط حول رسالة « بنت النيل » لم نقصد بها الفضول فى عرضها بل اردنا أن نبارك هذا الاتجاه النبيل ، عسى أن تسعد الامة بالتربية السليمة ، التى تجعلها الامم الحية أساسا لوجودها !.

احمد عبد اللطيف بدر



عنى بعينيك ..

للدكتور محمد محفوظ

جاء الصيف وبدأنا نشعر بالعرق يتصبب من جبيننا فيتسرب الى عيوننا يهيجها ويثير دموعها . جاء الصيف واشتد الهواء الملىء بالاتربة تدخل العيون وتفعل فيها فعل العرق .

جاء الصيف واشتدت حرارة الجو وقوى وهج ضوء الشمس بدرجة انها حين تصيب العين تلسع ملتحمتها الرقيقة بأشد مما تلسع الجلد السميك .

جاء الصيف وفيه تكثر الامراض الوبائية التى تسمم جميع اعضاء الجسم فتهيج فيما تهيج ملتحمة العين .

وأخيرا جاء الصيف وقد هيأ للجراثيم جوا صالحا به دفء ورطوبة تساعدها على التوالد والتكاثر هذه الجراثيم اذا وصلت للعين احدثت بها الرمد الصديدى .

فاحذرى يابنت النيل ان تصابى بالرمد الصديدى انت او احد اولادك فللرمد الصديدى مضاعفات اقلها انها تغير من شكل العين وتطفىء من بريقها وتقلل من جمالها كما تقلل من قوة ابصارها .

كيف يصاب المرء بالرمد الصديدى

قد يصيب المرء نفسه بالرمد الصديدى وقد تأتيه الاصابة من الخارج .

اما طريقة اصابة الشخص نفسه فهى انه اذا دخل العرق او التراب العين او لسعت بوهج وحرارة الشمس تهيجت فيجتهد ان يخفف من هذا الهياج بأن يدعك عينيه بيديه وقد تكون يداه قد مستا جسما موبوءا بميكروبات الرمد المتعددة والمنتشرة فى كل مكان فهى على أكر الابواب التى يفتحها كل من كانت يداه نظيفة او غير نظيفة وفى مقاعد الترام والعربات كما هى فى ايدى المصريين جميعا يتناقلونها بتسليماتهم الكثيرة التى لا حد لها وهى فى ارجل الحيوانات من القطط والكلاب وغيرها من الحشرات كالذباب والصراصير التى تنقل القاذورات التى تعج بالجراثيم كما هى رابضة فى اجزاء كثيرة من جسم الانسان نفسه ينقلها الى عينيه بطريق اليد او الملابس او الافرازات او الدم

وطريقة اصابة المرء من الخارج هى انه لما كانت العين من الفتحات الموجودة فى الوجه فهى معرضة التعرض كله لدخول الاتربة والناموس والذباب الذى يملأ الهواء المحيط بنا فيدخل العين دون رقيب

وقد تصاب العين من عدوى مباشرة من عين مصابة بالرمد بأن تنقل الافرازات من العين الموبوءة مباشرة الى العين السليمة باللمس او تنقل بالمكحلة او المخدة او البشكير او المنديل الموبوء اذا استعمله السليم او استعمال الاحواض التى يغسل فيها المصابون وجوههم .

الوقاية خير من العلاج

هى ان لايلمس المرء عينيه بيديه او ايدى غيره فاذا اضطر للمسها فليكن ذلك بمنديل نظيف مكوى حتى لاينقل العدوى بيديه الملوثتين وهى ان يغسلهما ووجهه اكثر ما يمكنه مرات متعددة فى اليوم حتى يزيل ما قد يكون علق بوجهه او عينيه من القاذورات الموبوءة بالماء والصابون .

وان يغطى وجه الطفل بالشاش ليقيه من الذباب والناموس والفضلات

وان يلبس الكبير نظارات للوقاية من كل ذلك وان لايعرض نفسه للمس ما قد يلمس عيون الاخرين من مكحلة او مخدة او بشكير او منديل او حوض غسيل

العلاج :

اذا حصلت الاصابة فلا تتهاونوا بل يجب عرض المصاب على اقرب مستشفى رمد او على اقرب طبيب رمد فعلاج الرمد الصديدى اسهل ما يكون اذا بدىء فى الوقت المناسب أما اذا فات الاوان فلا حول ولا قوة الا بالله .

عنى بأسنان طفلك

للدكتور م . الشاهد

منذ الشهر الاول وخاصة اذا كان طفلك لايرضع من ثديك وجب عليك أن تعطيه كل يوم قليلا من عصير البرتقال أو الطماطم أو الليمون . وقد يكون من الضرورى اعطاؤه بعض نقط من عصارة اللحم من حين الى آخر . ويوصى الاطباء الامهات بأن يعطين أطفالهن نقطتين أو ثلاثا من زيت السمك . ومن الملاحظ أن الطفل يبلع هذا القدر من زيت السمك بدون أية ممانعة .

واذا ماجاوز طفلك الشهر السادس عليك باعطائه ماء الحبوب المغلاة لانها تحوى معدن الحديد والجير الضروريين لبناء العظام .

العناية باللثة :

يجب التبكير فى العناية باللثة . فبعد كل رضاعة عليك بتنظيف اللثة بعناية تامة وذلك بواسطة قطنة صغيرة مغموسة فى ماء مغلى مضافا اليه قليل من بيكربونات الصودا . وتزداد أهمية هذا التنظيف عندما تبدأ الاسنان فى الظهور .

العناية بأسنان الرضاعة :

لاندرى لم لانهتم بأسنان الرضاعة ؟ مع أنها بنموها تشكل الى حد ما الفكين وتعد للاسنان الحقيقية مكانها . ونحن نوصيك ياسيدتى أن تفحصى اسنان طفلك من آن لآخر فاذا لاحظت عليها أى تغيير عليك باخطار الطبيب فى الحال . ونعتقد اننا لو أكدنا لك أهمية علاج اسنان الرضاعة عند الطفل لضحكت منا وقلت فى نفسك : كيف

كيف نربي أطفالنا؟

للاستاذ حسن سلامة الفقى

لم يعد اللعب يا سيدتى مجالا للشغب واثارة الضجة كما كان فى الماضى ·· بل لقد اكتشف حديثا أن فى اللعب مجالا لكسب الكثير من الخبرة والمران ·

فليس من شك فى أن اللعب هو المدرسة التى يتلقى فيها الطفل الكثير من المبادىء الخلقية والاجتماعية والتعليمية الاخرى التى لا يستطيع أن يتعلمها فى غير اللعب · ولذا قالوا بأن الطفل الذى لا يلعب لا يفقه الكثير من بهجة الطفولة ومرحها كما انه لا يستطيع أن يتطور التطور الكافى ليصبح فتى كامل النمو ·

ولذا كان من واجبك أيتها الام أن تهيئى لطفلك فرص اللعب الكثيرة المعقولة ··· وان لا تصرخى فى وجهه وتضربيه عندما يصيح ويلهو ويلعب فتظنين انه انما يعكر على نفسك صفوها ·

فان الام التى تفعل هذا انما تطفىء جذوة متقدة وتكبت نشاطا فياضا فى الطفل يساعده لو احسنا توجيهه على كسب الخبرة والتجارب التى تدفعه بالتالى الى كسب تجارب جديدة ·· وما الحياة الا كسب لخبرات متنوعة يا سيدتى ثم انك تنسين انك قد مررت بهذا الدور ومارست ذلك الضرب من اللعب من ناحية اخرى ·

ولقد اثبتت التجارب ان الطفل المنطوى على نفسه الذى تسميه الامهات بالطفل الهادىء ·· أثبتت التجارب انه اقل تحصيلا وتعلما بل ذكاء من الطفل المنبسط الذى يلهو ويصيح ويعبث ويطلق لنفسه العنان تمرح على سجيتها ·

ويكفى ياسيدتى أن تعلمى بأنه عن طريق اللعب يتعلم الطفل التعاون واحترام الغير واثبات الذات ·· الخ · كان يوجد طفل فى أسرة لايرغب أن يشاركه اصدقاؤه الصغار فى اللعب بلعبه ولكنه كان يدعوهم فقط لمشاهدته وهو يلعب بها · وكانت النتيجة أنهم تركوه فلما ذهب يسأل أمه عن السبب أجابته بأنه اذا كان يريدهم أن يحضروا اليه فلا بد من أن يدعهم يشاركونه اللعب بلعبه ·· فكانت النتيجة أن تلقى الطفل درسا فى التعاون ما كان يجدى فيه النصح والوعظ والارشاد بعد أن ثبت فشلهم جميعا فى التربية بأنواعها ·

وعن طريق اللعب يتعلم الطفل الاصوات التى تصبح فيما بعد كلمات لها معان فى حياته وهو يزيد معلوماته عن العلم الخارجى ·· فالطفل الذى يلعب يفسر كل شىء حوله بفمه أولا ثم عن طريق اللمس فهو يجذب الاشياء ويحللها ويفككها ويحطمها ليرى ماذا بداخلها وهو يقلب الكتب فوق الارفف ويلقى بلعبته فى النار ليراها تحترق أم لا تحترق ·· ولا يوجد عالم مجرب عنده تلك الروح المتعطشة لمعرفة واستطلاع كل جديد كالطفل · والكثير من العاب الطفل تمت لعالمنا بالكثير من الصلات وتعلمه تحمل المسئولية بل هو يقوم ويضطلع فيها بتلك المسئولية · فالطفلة التى تقيم مع أصدقائها الصغار حفلة شاى لدميتها ·· انها تعد حفلة مثل ما نعد نحن من حفلات فى حياتنا اليومية والتى ترتب سرير لعبتها ·· انها تفعل مثل ما تفعل امها

ذلك أن الطفل فى تلك السن المبكرة التى تدور حول الخامسة يميل الى التقليد والتخيل والابتكار ولذا كان من واجب الام ان تكون القدوة الحسنة لابنتها حتى حتى لا تقلدها الا فى الحسن من العادات والافعال ·

ان كل شىء يتعلمه الطفل فى تلك المرحلة سوف لا يذهب هباء ياسيدتى أو يعود عليك بالخسارة بل أن ذلك سيساعد طفلك على النمو السريع ليحتل مكانه فى قائمة المواطنين الصالحين ليتحمل المسئولية ويمارس الحرية عن طريق القانون ويحترم حقوقه وحقوق الغير ويتعاون معهم لخيره وخير الجماعة · وعندما يذهب طفلك الى المدرسة لا تحرميه من فرص اللعب فاللعب لا يقل فائدة عما تظنونه معشر الامهات المذاكرة المنتجة بين الحوائط الاربعة ·

ويكفى أن تعلمى أيتها الام أن هناك الكثير من المدارس تقوم اليوم فى مختلف جهات العالم على طريقة اللعب كطريقة المشروع وطريقة مونتسورى ·· الخ ·

واليك عددا من النصائح اتبعيها يا سيدتى :

١ ـ لا تنزعجى عندما يكسر طفلك لعبة من اللعب أو آنية من الاوانى فتلك ضريبة لا بد منها نحو اطفالنا ويستحسن أن تعطيه لعبا من مادة صعبة الكسر وتهيئى له المكان المناسب للعب

٢ ـ اعتنى باختيار اصحابه الصغار وشجعيه على أن يتعاون معهم وراقبيه ووجهى اليه النصح دون ان تشعريه بذلك ·

٣ ـ أجيبيه بلطف عن أسئلته ولا تأمريه بالصمت فكثيرا ما تخفى تلك الاسئلة وراءها ذكاء ونبوغا ·

أعالج اسنانا سوف تحل محلها اسنان أخرى جديدة ونحن نجيبك ياسيدتى على هذا السؤال بأن حالةاسنان اللبن تؤثر على نمو الاسنان الحقيقية التى تكون فى هذه الاثناء تحتها ·

ولسنا فى حاجة الى القول ان على طبيب الاسنان أن يفحص هذه الاسنان مرة كل ستة شهور على الاقل · فأذا ظهر له أنها مسوسة أو ذات شكل غريب أو زاكبة على بعضها بادر فى البحث عن السبب الذى غالبا مايتعلق بالصحة على وجه العموم ·

أجهزة تقويم الاسنان :

وبما اننا نتكلم عن الاسنان وجب علينا ألا نهمل ذكر أجهزة تقويمها التى تستعمل عادة لاصلاح شكل الفك أو الاسنان · وغنى عن القول ان هذه الاجهزة على جانب عظيم من الاهمية من حيث شكل الاسنان الخارجى ولكن تأثيرها لايقف عند هذا الحد، فقد ظهر أن عدم انتظام الاسنان لايساعد الطفل على المضغ وقد يسبب هذا العيب عسرا فى الهضم

لاتدعى طفلك يمتص اصبعه:

ان فك الطفل لين للغاية ومما يثبت صحة هذا القول أن جهاز تقويم الفك يؤثر فيه تأثيرا محسوسا · وان العادة التى يتخذها بعض الاطفال فى مص أصابعهم تشوه شكل فكهم · وليس أسهل من أن تمنعى طفلك أن يعتاد هذا العمل ولكن عليك أولا أن تبادرى الى منعه قبل أن يتأصل هذا الداء فيه فيصعب عليك حمله على الاقلاع عن هذه العادة المضرة · واذا لاحظت أن طفلك بدأ يمص اصبعه اربطى يديه الى جسمه وذلك بشبك أكمامه بالفستان فلا يستطيع أن يرفع يديه الى أعلى ·



البيض فى خدمة الجمال!



ها نحن أولاء فى أوائل الصيف موسم تجديد البشرة لقد كان الاقدمون يستعملون زيت التمساح وحمامات اللبن وحمامات الجزر للتجميل . انهم كانوا يلجئون الى هذه الوسائل الغريبة غير عالمين أنها تحتوى على الفيتامينات التى ندخلها نحن اليوم فى صناعة الجمال . نعم نحن نستخدم كل هذه الاشياء ولكننا نستخدمها فى الانابيب والاوانى التى وضعت فيها . ولكى نبقى لخلايا البشرة شبابها يجب أن نبيح لها فرصة التجدد بسرعة وبسهولة لقد وجد هذا الكفاح ضد الشيخوخة سلاحه فى الحقن المركبة من الاجنة والفيتامينات والهرمونات .

وأهم عنصر لحقنة الجنينية البيضة الملقحة . وفعلا فأن الجنين أثناء نموه يكون مركز حياة قوية . فأن الخلايا تتكاثر بقوة خيالية . وقد كان الدكتور روزنتال من أول من استعملوا العصارات الجنينية فى تحضير كريم الجمال .

ولكن ليست كل بيضة تصلح لكى يستخرج منها الجنين . اذ يشترط فى البيض أن يكون حائزا لشروط خاصة وأن يكون الدجاج قد خضع لنظام خاص فى الاكل والتربية .

الفيتامينات التى تفيد البشرة

- فيتامين ا لابد منه لتكاثر الخلايا . وهو يوجد بكثرة فى الجزر .
- فيتامين ب ٦ خاص بشفاء آفات البشرة والبشرة الجافة والالتهابات الخفيفة . لاتستعملى هذا الفيتامين الا بعد استشارة الطبيب .
- فيتامين هـ يحفظ البشرة وهو أساس الكريم الذى يوضع فى النهار .
- فيتامين ب ب يقوى البشرة ويبعث فيها الحياة .

الهرمونات

عناصر لايمكن الاستغناء عنها لتجميل البشرة ووظيفتها تنظيم تجديد البشرة فهى عامل مساعد يتحد مع الفيتامينات ويقوى مفعولها . وتستخرج الهرمونات من الحيوانات وقد ادخلت فى تركيب معظم كريمات البشرة التى تستعمل حاليا

نريد رأى القراء..

انا شاب قاربت الثلاثين – مهندس خريج الجامعة – واشتغل حرا – تزوجت اخيرا من فتاة تتفق ثقافتها وميولها مع ثقافتى وميولى واحبها وتحبنى ومتفقان تمام الاتفاق فى كل شىء (الزواج بعد خطوبة ٣ اعوام) ليس غريبا ان أصرح بأنى احب السيدة حماتى – وقد فضلتها على كثيرات من أسرتى شخصيا وتمسكت بوجوب مشاركتها لنا منزل الزوجية وما زلت مصمما على الاحتفاظ بها الى ما شاء الله – ولعل حبى لها ناتج من انى نظمت شئونى مع زوجتى دون تدخل منها وبذا ابعدتها أو هى أبعدت نفسها عما قد يجعلنى أتحامل عليها .

رغم حبى لحماتى فانها هى الموضوع الذى حيرنى والجأنى الى ساحتكن العادلة – واملى بأن ارى من نصحكم ما يهدينى .

تجاوزت حماتى الخمسين عاما – باقرارها – الا ان مظهرها يقطع بأنها تجاوزت الثمانين فالاسنان قد خلعت والوجنتان قد ذبلتا والعينان ضعفتا الى آخره – توفى زوجها منذ اكثر من خمسة عشر عاما – وابنتها الوحيدة (زوجتى) قاربت الخمس والعشرين وزوج ابنتها يعمل بالاعمال الحرة مما يجعله يهتم بالاجتماعيات ويعمل حسابا لنقد الناس .

أرى – واصلى من الصعيد – ان سيدة فى هذه السن – وفى هذا الوضع يجب ان تكون حياتها غير حياة شابين عروسين جديدين مثلى أنا وزوجتى .

أرى ان تخلق حولها جوا من الوقار فلا تتشبه بالصغار .. ارى ان لا تتدخل فى أحاديث الشباب .. ارى أن تبتعد عن قصص وفكاهات ابناء هذا الجيل .

أرى وافضل أن تلبس طرحة بيضاء وتمسك مسبحة لتقبل يدها كل صباح .

هى تخرج وتتزاور – وهذا جميل لا اعتراض عليه ولكن هل يجب أن «تشبط» فينا « انا وزوجتى » كلما اردنا زيارة أو نزهة ؟.

انى وزوجتى « عصافير » لاارى مانعا من تسلق الجبلاية معها أو الشعبطة فى الاوتوبيس – أو ركوب «مراجيح» الملاهى .. أو .. أو فهل يتفق هذا ومعنا هذه السيدة ؟..



الا ترين معى أن هناك موضوعات يتكلم فيها الزوجان وحدهما أو الشبان وحدهم – ما لها وهذه الاحاديث ولم لا تتركنا مادام الجو جو شباب ؟.

الغريب الذى حيرنى أن زوجتى وهى مثقفة وافهمها وتفهمنى تماما – لا تمانع فى اشراك والدتها معنا فى رحلاتنا وزياراتنا للسينما أو المسرح وكم كنت أخشى أن تشجع استعدادها لركوب «المراجيح» بحديقة الملاهى عند زيارتنا للمعرض – ولكن لطف الله جعلنا نتعب من المعرض فلا نزور الملاهى .

كثيرا ما لمحت لزوجتى برأيى حيال تصرفات والدتها – ورغم انها تفهم تلميحاتى بالنسبة لكل شىء الا انها بالنسبة لهذه « التلميحات الخاصة » لا تفهم شيئا – أو لعلها تتجاهل .

كم من نزهة . وكم من رحلة . وكم من مفاجأة دبرتها ولكنى تراجعت بمجرد شعورى بالسيدة حماتى تتأهب للاشتراك فيها .

انى أخاف على شعور زوجتى فلا ارى لزوما للتصريح لها بما فى نفسى بالنسبة للسيدة والدتها .

انا لا امانع فى أن تخرج زوجتى ووالدتها ليذهبا الى السينما أو يزورا الاصدقاء – ولكن هل يجب أن ارافقهما دائما ويرافقانى (معا) دائما؟

فهل تعرضين موضوعى على القراء – وهل عندك من نصيحة أو توجيه لى ولزوجتى أو لبيت القصيد السيدة حماتى – ووالله العظيم انى أحبها ولا يمكن أن استغنى عنها .

منتظر النصيحة

يقول اعداء المرأة

- **لم تستطع امرأة واحدة أن تخترع جهازا ميكانيكيا ذا شأن**
- **لم تستطع امرأة واحدة أن تؤلف لحنا مشهورا**
- **لم تستطع امرأة واحدة أن تنبغ فى علم الجراحة**
- **لم تستطع امرأة واحدة أن تأخذ لقب فيلسوفة**
- **لم تستطع امرأة واحدة أن تكون صاحبة رسالة سماوية**
- **لم تستطع امرأة واحدة أن تقول الصدق**

جماعة السيدات

فى دار متواضعة مستقلة فى حى عريق بالسيدة زينب نجد دعوة وجهادا .. دعوة لعطف الانسان على نفسه وعلى اخيه الانسان ..وجهادا فى سبيل نشر الفضيلة ومحاربة الرذيلة .. وتنظم هذه الدعوة وذاك الجهاد جماعة من السيدات المخلصات يقدمن الوانا من الخيرات فى السر والعلانية . وقد وفقن الى نتائج طيبة فى جميع نواحى النشاط وهن فى تقدم مضطرد فى سبيل تحقيق كل غرض نبيل ويزداد عدد أعضاء الجماعة كل عام وهن الآن اكثر من الفين من فضليات السيدات يشجعن الخدمة العامة بتسديد الاشتراك والتبرع بنفس تأصل فيها البر والخير ومن بين الاعضاء الفضليات حرم اللواء على باشا اسلام وحرم احمد باشا عمرو وحرم الصاوى باشا وحرم اللواء محمد باشا نديم وعنايات هانم الطويل وعائشة هانم حليم وروحية هانم وبثينة هانم السرجانى وسنية هانم عزمى ورفيعة هانم الحكيم ووداد هانم سلطان وحرم توفيق بك السعيد وحرم الاستاذ عبد الرحمن الوكيل وحرم موافى بك وكل الاعضاء موزعات على وظائف تطوع ولجان مختلفة منها لجنة المالية للاشراف على الميزانية وتدبير المال وملء الخزانة للصرف عند الحاجة ولجنة المشتريات وتتكفل بالخدمة الادارية وتنظيم الجماعة ولجنة الاحتفالات فتكرم الضيف فيزيدها اكراما ولجنة مخصصة للاشراف على مؤسسات الجماعة ولجنة تقوم بنشر الفضيلة وهناك لجنة للدعاية تدعو للتعاون على الخير ليعيش الناس بخير أما لجنة المشروعات والاختراعات فمهمتها التفكير فى كل ما يتمشى مع محاسن العصر الحديث .



فتيات مشغل الجماعة يعددن المنتجات لعرضها فى السوق الخيرى

وللجماعة قانون يحدد نظمها واهدافها ومن بين اغراضها النهوض بالمرأة خلقيا ودينيا واجتماعيا بمختلف الوسائل المشروعة وهى منذ اكثر من سبع سنوات تدير معهدا للثقافة فيه غذاء علمى شهى وابحاث ممتعة ترمى الى تهيئة الفتيات اليتيمات أو من فى حكمهن ليكن مثلا رفيعا للتربية والثقافة والكرامة والاشتراك النافع فى الحياة العامة ومعترف بشهادة المعهد ليكون مجال العمل مفتوحا أمام خريجاتها .

وتشرف الجماعة على مؤسسة باسم دار كفالة المرأة ودار كفالة اليتيمات فتعاون من تفقد عائلها فى الحياة ويبلغ عددهن مائة فى القسم الداخلى تعد لهن مسكنا صحيا جميلا وغذاء وكساء وعلما وترعاهن ليلا ونهارا باشراف الاعضاء اللواتى يجدن هذا النوع من العمل وهناك مشغل تتعلم فيه الفتاة الخياطة والتفصيل والتطريز حتى تكسب عن طريق شريفة كما ان الجماعة تقف جهودها لمساعدة الاسر العاجزة عن كسب ما يفى حاجتها فتوزع اعانات شهرية على أكثر من مائة اسرة وفى جميع المناسبات .

ويتبع الجماعة ايضا فرقة من السيدات تقوم بوسائل شائقة واساليب سهلة جذابة لمحاربة البدع والقضاء على الخرافات الاجتماعية



سيدات الجماعة يتوسطن بعض طالبات المدرسة

الشائعة والعادات السيئة فى المآتم والافراح والحفلات وغيرها بالنصح والارشاد وتعمل على انقاذ الانسان من مخاطر المدنية الزائفة حتى تنشر الفضائل التى بها تسمو الامم والافراد بابتكار طرق حديثة تحبب الى النفوس الاستقامة . وقد اصابت الجماعة هدفها الكريم بتنظيم دروس عامة وخاصة للسيدات المثقفات يجتمعن فى صالونات بعضهن فى ايام الاستقبال فى ندوة علمية تدور فيها المناقشات يشترك فيها الجنسان احيانا من صفوة الشخصيات وهى فكرة طيبة لقيت اقبالا جميلا مما وفق السيدات لتأسيس فرع للجماعة بعواصم البلاد والقرى فى أنحاء وادى النيل والقاء المحاضرات لنشر دعوة الاصلاح .

وقد اهتمت جماعة السيدات المسلمات الى اصلاح ذات البين بين كثير من الازواج والزوجات والاهل والاصدقاء فى حالات مستعصية عز فيها الوئام .

واذا اقبل شهر رمضان المعظم مثلا اطعم يوميا ثلاثة آلاف شخص وفى كل سنة يتوسع فى اكرامهم ويقدم لهم وجبة الافطار كاملة من خضر وارز ولحم وحلوى .

وتشترك الجماعة فى كل عمل خيرى يمس البلاد فتعاون الطلبة على دفع المصروفات وحين الطوارىء تعاون الافراد بالاسعافات وقد ساهمت لانقاذ فلسطين بمبلغ ١٠٠ج وارسلت المأكولات والملابس والبطاطين للاجئين العرب .

وتوفد الرئيسة السيدة زينب هانم جبارة اثنين من مرشدات الجماعة الى الاقطار الحجازية لاداء فريضة الحج والتزود بالعلم وتساعد الفتيات فى جهازهن وتعاون الطلبة الغرباء وقد افتتحت مؤسسة للقرض الحسن وتشجع الجماعة وزارة الشئون الاجتماعية بالاعانة ووزارة المعارف بالادوات المدرسية والملابس وكذلك جمعية الهلال الاحمر تقدم لها الهدايا الجميلة وغيرها .

وتقيم السيدات سوقا خيريا كل عام تساهم فيه الفتيات بنصيب مشكور من اشغال يدوية وسجاجيد وملابس وادوات للزينة كلها جودة واناقة وتقوم جمعية التدبير بالمعهد بعمل انواع الشربات والحلوى التى تصادف نجاحا واقبالا كما تقيم الحفلات القومية والخيرية المحترمة فيمثل فيها الطالبات مسرحيات اجتماعية تثير الاعجاب وكثيرا ما يشرفها مندوب جلالة الملك المعظم وهى حفلات آية فى الروعة تقدم اجمل روايات الموسم فتأتى بايراد لا بأس به .

تلك جماعة السيدات الصالحات اسما وفعلا يلقن ابناء الجيل حب الله والوالدين والوطن .

بنت النيل
مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبتها ورئيسة تحريرها
الدكتورة درية شفيق
يشرف على تحريرها
الدكتور ابراهيم عبده
الادارة : ٤٨ شارع قصر النيل . القاهرة
تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

نصائح القارئات

وصلتنا هذه النصائح من بعض قارئات « بنت النيل » وقد رأينا أن نبادر بنشرها ليستفيد منها الجميع

• لكى لا يجف الجبن عليك بلفه بقطعة من الشاش المغموسة بالخل .

• ان اردت أن يكون الشواء طريا عليك قبل أن تضعيه على النار بعشرين دقيقة أن تضربى شريحة اللحم عشرين ضربة على وجهيها امسحيها بعد ذلك بزيت الزيتون .

• لا تتهكمى على أطفالك فان مثل هذه اللهجة تجرح شعورهم فينطوون على أنفسهم وتفقدين ثقتهم بك .

• يجب أن تتفهمى هذه الحقيقة الرياضية : ان كان عدد ما لدينا من الاحذية ضعف ما كان منها يجب أن يكون عندنا منها فأن قوة احتمالها تزداد ثلاثة اضعاف . ذلك أن الاشياء تستريح كالاشخاص فلا تتعب بسرعة .

• لا يوجد انسان عديم الاهمية . فلكل فرد شىء يجب أن نعرف كيف نكتشفه فلا تحتقرى أحدا .

• ان أردت أن تمنعى تقصف أظافرك عليك بألا تبرديها من الجوانب وان تعطيها شكلها البيضوى ابتداء من نهاية الاصبع .

• اعلمى أن احمرار الوجه والانف نتيجة لحالة الشخص العصبية . واشربى السوائل المهدئة للاعصاب عوضا عن الالتجاء للعلاج الخارجى .

• ان كنت بدون صديقات فعليك وحدك يقع الخطأ .

• ان أردت أن تنظفى الاحواض والبانيو ادعكيها بخرقة مغموسة فى الخل

• اذا احترق الارز ضعيه مع الحلة فى حلة أكبر مملوءة بالماء الى نصفها بحيث لا ينزل الماء على الارز . اتركيه كذلك الى أن يكف صعود الدخان منه . فاذا لم يكن قد نضج بعد ضعيه فى حلة أخرى الى أن يتم نضجه .

• ان أردت صب شىء ساخن فى وعاء زجاجى عليك بوضعه على قطعة من القماش طويت أربع طيات .

• ان أردت المحافظة على جمال وجهك عليك بتدليكه بفرشاة ناعمة صباح كل يوم .

• ان شئت أن يحتفظ الحرير الابيض بلمعانه (كريب دى شين ، الحرير الطبيعى) أضيفى نصف كوب لبن الى ماء الشطف الاخير .

• أحسن تمرين رياضى أن تجلسى على الارض وتربعى ساقيك وتلصقى ظهرك جيدا الى الحائط . اعملى حركة شهيق بحيث تملئين صدرك بالهواء . ارفعى ذراعيك الى الجانبين وببطء الى أن تتلاقى يداك فوق رأسك (فى هذه الاثناء تكونين قد حبست تنفسك) ازفرى من فمك مع شد جسمك الى أعلى . كررى هذه العملية بقدر ما تستطيعين .

• اختارى الالوان التى تتفق ولون بشرتك فان كنت سمراء ابتعدى عن الاحمر والبنى .

• ان أردت تنظيف السمك بسهولة اغمسيه لبضع ثوان فى الماء المغلى .

أبناؤنا المراهقون

اخلاق ابنائنا يعتورها نقص كبير فى حاجة الى الاصلاح والتقويم وكلنا نرجو مخلصين ان نمحو ذلك النقص ولكننا نجهل السبيل الى ذلك كما اننا لا ندرى من امر هؤلاء الابناء شيئا – فالرجل خارج البيت دائما لا يئوب اليه الا فى اوقات طعامه ونومه فقط وليس معنى هذا انه لا يلقى الوقت الكافى ولكنه يكره البقاء فى البيت يجالس ابناءه وينظر فيما يعوزهم وفيما يريدون تاركا الامر كله الى زوجته التى هى بدورها تتكاسل فى الاشراف عليهم اما لمجرد الكسل الذى تتمتع به الكثيرات واما لجهلها باصول التربية الصحيحة واما – وهو الاهم – لانها تترك الامر فى ذلك لوالدهم الذى هو فى زعمها تقع على عاتقه وحده المسئولية الكبرى فى تربية ابنائه ، وتكون النتيجة المنطقية لذلك المتهرب ان يصبح الابناء ارضا خصبة مهيأة لبذور الفساد تنمو فيها وتترعرع وتلتف افرعها واشواكها حتى لا يرجى لها اصلاح او شفاء .

وسن المراهقة تحتاج اكثر من اى سن الى العناية التامة والتعهد الدائم حتى لا تنحرف بها الاهواء او تميل بها النزعات والشهوات لا سيما ان العقول فى تلك السن تكون قصيرة الادراك محدودة الافق والنفوس مفرطة الشعور دافقة الاحاسيس ولن يتأتى ذلك الا بالتعاون بين الوالدين حتى تكون العناية اكمل واتم .

فانت ايها الاب يكفيك ان تشرف على الذكور من ابنائك – قدر ان ابنك صديقا صغيرا يجهل من الدنيا اخطر جوانبها فارشده الى تلك الجوانب وبين له اخطارها وعلمه كل شىء عن الحياة وعن الاخلاق وعن علائق الجنس كلها . ولا تخف عنه شيئا فان الضرر فى جهله بها وان لم تفهمه اياها بنفسك فسيلجأ الى غيرك ينشد لديه المعرفة – وسيرشده ذلك الغير ولكنه ارشاد ناقص خطر لا يهتم فيه بأن يكون مهذبا يتناسب وعقليته ولكن ليشبع الرغبة التى تتملكه فى تعليم كل



جاهل صغير حتى يرمقه بالاعجاب ويزداد حبا له ، فعليك ان تحصنه ضد هؤلاء العابثين قبل ان يحصنوه ضدك فلا تقوى على اصلاحه واجعل منه رجلا صغيرا يعرف ما له وما عليه حتى لا تذبذبه الاهواء لو يجرفه تيارها وحتى يقوى على ركوب الحياة ومغالبة شدائدها واعلم ان هذا واجب عليك قبل ان يكون حبا وحدبا منك بدافع الابوة وروابطها.

واما انت ايتها الام فاجعلى فتياتك من نصيبك وارقبيهن فعليك تقع المسئولية الاولى فى تربيتهن وانت اقرب اليهن من زوجك لانك اكثر معاشرة لهن ولان الطبيعة التى خلقتهن من جنسك قد وطدت علائق التفاهم وزادتها بينك وبينهن . فعليك ان تختارى لهن صويحباتهن واخدانهن من ذوات الاخلاق الكريمة ثم لاتتركينهن معهن كثيرا لانك وان وثقت فى اخلاق فتياتك فلن تثقى فى اخلاق زميلاتهن واعلمى ان النفوس السليمة لاتصلح من النفوس الخبيثة الفاسدة ولكنها على العكس تنقلب وتفسد مع طول العشرة والملازمة السيئة . ثم عليك أن تهيئى لهن أسباب التسلية واللهو البرىء ما يحفظ عليهن اخلاقهن وان تقوى نفوسهن وارادتهن وترشديهن الى ما فيه خيرهن ومصلحتهن وبينى لهن عواقب الانحراف او الاعوجاج بالاخلاق عن طريق الفضيلة ثم بعد ذلك كونى عليهن بمثابة الرقيب السرى تحصى حركاتهن وافعالهن فى الخفاء دون ان يشعرن بأن هناك من يحسب عليهن تصرفاتهن فيشعرن بالكبت والاعنات ويظهرن غير ما يبطن ويفعلن بالسر ما لا يستطعن فعله فى الجهر ويبحثن عن وسائل ونواحى اخرى قد يكمن فيها الشر توصلهن الى غاياتهن ، ويتعودن الكذب والنفاق والخديعة والمكر وهى اسوأ ما يصيب النفوس ولا يخفى ما تجنيه من بالغ الضرر وعظيم الخطر .

بذلك نخلق جيلا قوى النفس كريم الاخلاق يمكنه مجابهة الحياة فى قوة واعتداد وايمان يطمئننا على مصائرهم وبالتالى على مصير البلاد التى ننتمى جميعا اليها .

ابراهيم كامل


كلفي فساتك بالأبيض
ماعليك الآن تشترى ٤٠ أو ٦٠ أو ٨٠ سم
من الباتيستة أو البكيه أو الليون لعمل هذه
الكلف الجميلة والبسيطة
هذه الايشارب من الموسلين تحتاج الى مترين
هذا البوليرو ذو الاكمام القصيرة لا يأخذ اكثر من ١٢٥ سم
فيونكات على الكمين والياقة بالبيكيه.
اللياقة المربعة المثبتة بزرارير كبيرة.
هذه الياقة وتلك العقد من الحرير الأبيض
صديري بزراير ثلاثة وبدون قلابة
ياقة واسعة محلاة بالحرير الأبيض
كرافتات جميلة وأسوار للأكمام من الأورجاندي
عقدة بيضاء بفيونكة وحزام أبيض
ياقة بقلابة وبثلاثة زراير
ياقة وقلابتا الكمين من التيل الأبيض.



نحن ننصح للمراهقات الرشيقات الا يتعجلن اسنانهن فيقلدن الكبيرات فى ملابسهن ، فلـــكل سن ملبسها ومظهرها ، ومن العجيب حقا ان تقلد الفتاة الصغيرة امها فاذا اصبحت اما قلدت بنتها ! !

لذلك نحن ننصح دائما بأن تراعى كل انثى سنها ، فلا تتعجلى وتختارى ملابس الكبـيرات فتفسدين بـــذلك جمالك وتسيئين الى مظهرك

للفتيات الرشيقات



وها نحن أولاء ننشر لك على هاتين الصفحتين مجموعة لطيفة من فساتين الصيف الخفيفة التى تناسب جونا وتناسب قبل كل شيء سنك التي لاتقل عن اربعة عشر عاما ولاتزيد على ثمانيـــــة عشر عاما

وهذه الفساتين فى مجموعها تناسب الصـيف والمصايف وتناسب الريف والحضر ، فهى تصلح للشاطىء كما تصلح للقريةوتبدو فيهاالفتاةجميلة فى نوادى القاهرة او عنـــد زيارة القريبات او الصديقات ، وتقتضى هذه الموضات نوعا رخيصا من الاقمشة حيث لا يفيد فيها البذخ والاسراف فى الكا:

نقدم لك على هذه الصفحة باترونات جميلة لاثواب الطفل سواء كان انثى او ذكرا ، وصناعتها غاية فى البساطة وان كانت لدينا الباترونات التى تغنيك عن التفصيل والتفنن فيها ، فارسلى الرقم الذى يعجبك نأتك بالباترونات راسا من باريس ، ونحن ننصح الامهات ان يراعين فى اختيار القماش النوع الرخيص فان الاطفال مهما نراقبهم ستتسخ ثيابهم فور لبسها



باترونات للأطفال

من نوره أخذت ...



يخطىء من يظن أن الشتاء وحده هو الفصل الذى يفتن فيه أهل الموضات والازياء ، فان الشتاء فى الواقع فصل مقفول، أى أن موضاته فى اكثرها متصلة بالحفلات والسهرات وان امتازت بالغلو فى الثمن والتكاليف وبالمظهر البراق من ملحقات متصلة بالفساتين ..

أما فصل الصيف فهو فى الحقيقة فصل التأنق فى اختيار الملابس وتنوعها ، وفيه مجال واسع لاصحاب الذوق والخلق والابتكار ، فهم يخلقون للصيف ملابس ، بعضها خاص بالساحل وبعضها خاص بالجبل وكثير منها خاص بالريف والمدن .



واهم ما يلفت النظر هذا التجديد فى اختيار ملابس الشاطىء ، فاذا فرغوا من المايوهات بحثوا عن ملاحق لها من أمثالها هذا الثوب الذى ننشره هنا لاحدى الفتيات بجانب المنار أو الفنار كما يسميه أهل الجغرافية وعلم البلدان وقد أخذت من لون الفنار واضافت على ثوبها ، ولعله الثوب الشاطئى الذى يعجب بيئتنا فى مصر ، أقصد بيئة المحافظين فانه يغطى كل الجسم من غير شك وهو بسيط جدا ولا يكلف كثيرا وان كان يمنع الجسم من التحرر والانطلاق

وقد أخذوا فى شواطىء أمريكا يجددون فى ملابس الشاطىء ، وقد اختص كل شاطىء عندهم بلون من الموضة ، فهذا الشاطىء مشهور بنوع من السمك لهذا تجد السيدات عليه وقد لبسن ملابس أو مايوهات رسم عليها هذا السمك ، وهذا الشاطىء له قواقع عرفت عنه واشتهر بها لذلك غلبت هذه القواقع جميع انواع الموضة الاخرى فى فى هذا المكان .

هكذا دواليك ، يفتن أهل الموضة للصيف فيبدعون ويجددون ويجدون لخيالهم الخصب فرصا متعددة .

أجيال على الشاطئ

على هذه الصفحة نعرض مجموعة بديعة تمثل تطور الموضة الخاصة بلباس الحمام خلال قرن من الزمان ، وهى تساير التحرر الذى أصاب المرأة فى خلال هذه المدة، فنحن نطالع بين الصور صورا لمايوهات تخفى الجسم كله فيما خلا الوجه ، ثم نرى أن ألوانها هى أيضا موضع تطور من الاسود المحتشم الى المشجر ، نجد بجانبها المايوه الحديث وقد دق وصغر كأنه لاشيء ، كما هو ظاهر ايضا على الصفحة المقابلة التى اجتمع فيهـا الفتيات يمرحن على الساحل دون رقيب أو حسيب

والى يمين هذا الكلام ننشر آخر ما وصلت اليه موضات الملابس على الساحـل وهى منتشرة فى الشواطىء الامريكية ، ويلاحظ أن الطابع الذى يغلب على هذا الثوب هو الفرعونى ، وهكذا تمتع الفن الفرعونى بين موضات العالم هذا العام سواء كان هذا فى شتاء باريس أو صيف الامريكان .









حسناوات في المايوهات



ليست معارض الثياب أو المانكان المشهور وقفا على فصل الشتاء ، فان باريس لاتعرف لهذه المعارض وقتا بذاته ولا فصلا بعينه ، وها نحن ننشر هنا مجموعة من الصور تبرز أحدث ما أخرجته بيوت الموضة فى باريس لازياء الصيف الجميلة .

وترين معنا على هاتين الصفحتين أثوابا مختلفة ولكنها فى مجموعتها موضات لحفلات بعض الظهر أو للسهرات الخفيفة ، وكلها تكشف عن مفاتن لابستها وتميل فى معظمها الى اللون الفاتح ، أما الالوان الغامقة - كما ترين الى اليسار - فلحفلات العشاء فى أكثر الاحيان .








روبير بيجيه



للبلاج ثوب من قطعتين يلبس فوق المايوه ، وهو على جماله يحتاج بالنسبة للمصريات الى قليل من الاحتشام بأن تتصل القطعتان المكون منهما رعاية لظروفنا الخاصة



فستان للسهرة من مبتكرات
هذا الصيف ، وهو من
القماش الامبريميه ، ويحتاج
الى اشارب خفيف يغطى
الظهر المكشوف وهو احدث
موضات أسبانيا الصيفية


روبير بيجيه

فى الصفحة اليمنى

فستان جميل لسهرات الصيف حلى بحزام من اللون الغـامق واستغنى مبتكره عن الحمالات

الى اليسار

ثوب للسهـــرة من التول الرمادى الجونلة من الفاى الرمادى والايشارب من التول الرمادى أيضا ٠ وهو آخر ما وصلت اليه أزياء أثواب السهرة فى باريس





يقدم لنا روبير بيجيه فستانا بديعا للسهرة من التول الوردى ، ويلاحظ أن الكورساج والذيل من الفاى الوردى الموشى بالخيوط الذهبية ٠

قبعات بين الأمس



تقلد هذه المانكان الملكة ماري انطوانيت بشعرها المستعار المحلى بالأشرطة والريش والأزهار

أما هذه فتمثل العصر الرومانتيكي بقبعات كبيرة الحجم ذات الأشرطة الطويلة ...



حواء ...
شعر مرسل
وأزهار
وتفاحة ..



لا يمر اسبوع على باريس دون أن تقام حفلة لعرض الازياء ومبتكرات الموسم وقد أقيم أخيرا فى ملهى من ملاهى الشانزلزيه عرض فى غاية من الطرافة اشترك فيه الحلاق الشهير جان كليمان وصانع القبعات البان لوجان حيث قدما آخر التسريحات وأجمل القبعات وقد رأيا ارضاء لفنهما أن يعرضا تطور تسريحات الشعر ولباس الرأس فى مختلف العصور عند المرأة . وقد أم هذا العرض جمع غفير من السيدات فشاهدن تسريحة أمنا حواء التي كانت بلا شك تعتمد على الطبيعية لا على الزخرف المزيف وقد نالت هذه التسريحة اعجاب الجميع .

والغد



وكان ضمن ما عرض غطاء للرأس يمثل عهد الملكة مارى ستيوارت ملكة اسكتلندا التى أصبحت بعد ذلك ملكة على فرنسا بزواجها من فرانسوا الثانى ولما مات زوجها عادت الى انجلترا فاعتقلتها اليصابات وأعدمتها بعد ثمانية عشر عاما

↑ فى الاطار قبعة وفستان يمثلان عهد الملكة مارى ستيوارت وقد وقفت الاجانبية سيدتان تعرضان أحدث ما وصلت اليه صناعة القبعات فى باريس .

→ أما هذه المانكان فقد ارتدت زيا وقبعة من عصر مدام دو بمبادور .

↓ قبعة الغد وقد سماها مبتكرها « الرادار »





ومثلت ما نكان أخرى ما كان يلبس فى عهد الماركيزة دى بومبادور خليلة لويس الخمس عشر ملك فرنسا . ولم يفت العارضين أن يقدما غطاء الرأس الذى كان يلبس فى عهد الملكة مارى انطوانيت زوجة لويس السادس عشر . وهكذا مرت المتفرجات خلال جميع العصور التاريخية فاستفدن من ناحية التاريخ ومن ناحية الذوق ..

موضات للبلاج









الى أعلى

لباس بحر من البيكيه الابيض الابيض ابتكار محلات لونفان بباريس

الى اليسار

لباس بحر من البيكيه الابيض وقد صنعت الجونلة من اشرطة عريضة وردية وخضراء وبيضاء

فستان للشاطيء صنع محلات منجان ٠ الجونلة من التيل الاسود مفتوحة من الامام والسليب أيضا من التيل الاسود ٠ والكورساج على شكل البوليرو بمربعات وردية وبيضاء ٠ وترتدى صاحبة هذا الفستان قبعة واسعة من الجوت الابيض المضفر المحلى بمنديل من القطن لتقي وجهها لفحات شمس الصيف المحرقة

إرشادات غذائية للصائمات

(وان تصوموا خير لكم ان كنتم تعلمون) **قرآن كريم**

ليس الصوم فريضة من فرائض الدين فقط وانما الصوم له فوائد طبية جمة فهو يفيد امراضا كثيرة كمرض البدانة وعسر الهضم والنزلات المعوية وكذا الزلال ..

وللصوم مزايا كبيرة فى تطهير الجسم من السموم العالقة بانسجته وفى شفاء الروماتزم وامراض القلب اذ يسهل مرور الدم فى الشرايين ويخفف بذلك الضغط عن القلب وينظم توزيع الدم

ولكى تستفيدى فائدة تامة من صيامك عليك باتباع الارشادات الغذائية التى سأتناولها هنا فانها تفيدك فى مقاومة الجوع وفى منع الاضطرابات الهضمية التى كثيرا ما تصاحب الصائمين والصائمات خلال شهر رمضان المبارك :

اولا : نامى ساعتين على الاقل وقت الظهيرة فان راحة الاعضاء يوفر كمية كبيرة من الطاقة المختزنة بجسمك فلا تشعرى بسرعة الجوع واجتهدى الا تقومى بأى مجهود شاق طول فترة الصيام حتى لا يحترق شىء من خلايا جسمك

ثانيا : لا تسرعى بتناول الماء المثلج او اى سائل آخر مثلج عقب سماعك المدفع مباشرة فقد يؤدى ذلك الى شلل فى اعصاب المعدة واغماء شديد ولا تفرطى فى تناول الماء خلال وجبة الافطار حتى لا تصابى بعسر هضم وافضل شىء عند سماع المدفع هو تناول سوائل دافئة كالحساء مثلا على ان يكون ذلك باعتدال ثم اريحى نفسك ربع ساعة وتناولى بعدها طعام افطارك

ثالثا : حذار من التهام طعام افطارك بسرعة كما هى العادة عند اغلب الصائمين واعلمى ان السرعة فى تناول الطعام تسبب ارتباكا فى القناة الهضمية واضطرابات فى عملية الهضم واعلمى ان مضغ الطعام جيدا من اهم عمليات هضم الغذاء اذ بواسطته يتحول الغذاء الى عجينة يسهل خلطها بالعصارات الهاضمة فى المعدة والامعاء وبذا يتحول الى مركبات نافعة يمتصها الجسم .

ويرى العلماء ان المدة اللازمة لتناول وجبة كاملة مثل وجبة افطار الصيام خمسة وعشرون دقيقة حتى تسير عمليات الهضم المختلفة سيرها الطبيعى وحتى لا يحول الاكل السريع دون هضم بعض السكريات والنشويات بواسطة انزيم اللعاب فى الفم ..

رابعا ـ لا تفرطى فى تناول كميات من الطعام سواء فى وجبة الافطار أو السحور واعلمى ان الوان الطعام والشراب التى تضعينها أمامك على المائدة تضرك ولا تنفعك وتؤدى حتما الى اصابتك بالتخمة والتخمة ارهاق للمعدة والامعاء وبالتالى اضطراب فى عمليتى الهضم والتمثل وهذا يعرض جسمك للاصابة بأمراض القلب والكليتين والكبد كما أن كثرة الفضلات بالجسم يؤدى الى اصابته بالحموضة وقد يتعرض الى حالة التسمم الذاتى ..

واعلمى أن الجسم يحتاج يوميا الى كميات تافهة جدا من البروتين والنشويات والفيتامينات والمواد المعدنية لا تعدو نصف ما تتناولينه فى وجباتك العادية وعليه فالافراط فى الطعام يعد خسارة مادية لا مسوغ لها علاوة على أنها تولد مواد تالفة لا بد من التخلص منها وفى سبيل ذلك تجهد أعضاء الجسم الداخلية .

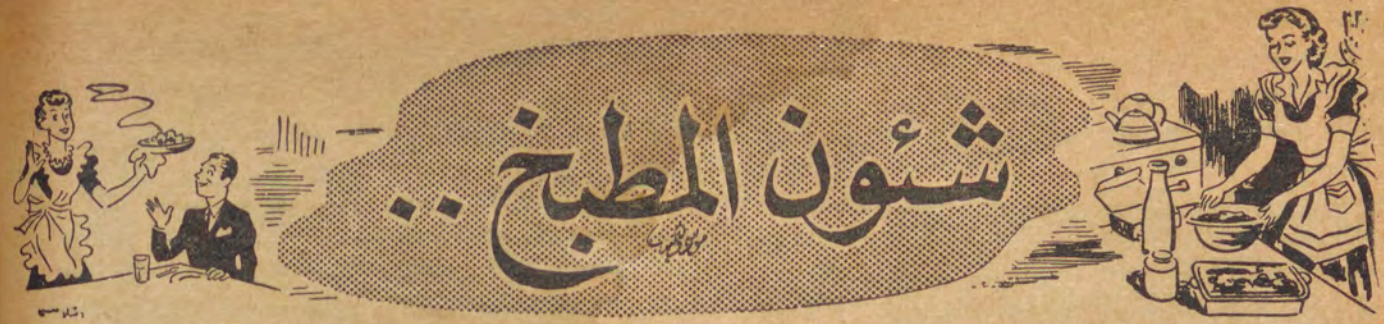
خامسا ـ تعد وجبة السحور وجبة أساسية فى شهر الصيام اذ ان ناتج هضمها هو الذى يولد الطاقة الحرارية اللازمة للجسم فى خلال فترة الصيام والافضل فى هذه الوجبة تناول الفواكه المجففة كالتين والمشمش على شكل «خشاف» لانها تضم أغلب العناصر الغذائية وتمد الجسم بمقدار كاف من الطاقة البشرية اللازمة له طول النهار كما أنها تحوى نسبا مرتفعة من المواد المعدنية التى تساعد على اعادة بناء الخلايا الفاقدة بالانسجة المختلفة .

سادسا ـ يحسن استبدال الماء خلال وجبة السحور بعصير الفواكه لغناها العظيم بالفيتامينات ولفائدتها المعروفة فى مقاومة حموضة الجسم واهمها عصير المانجو والبرتقال ، كما أن الاكثار من أكل الفواكه المرطبة كالبطيخ والشمام والتفاح تطفىء الظمأ نهارا وترطب الجسم أطول مدة ممكنة .

سابعا ـ واخيرا لا يجوز أن تتناولى وجبة السحور الا اذا أحسست بالجوع تماما نتيجة الهضم الكامل لوجبة الافطار وذلك حتى تأمنى حدوث اضطرابات فى عمليات الهضم نتيجة لتراكم الاغذية بالجسم .

هذه عدة ارشادات اتبعيها حتى تستفيدى من مزايا الصوم الطبية ولا تنسى الآية الكريمة (وان تصوموا خير لكم ان كنتم تعلمون) .

طاهر حسن درة





بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك وعيد الفطر فانى أتقدم لحضرات قارئاتى ببعض أصناف الحلوى التى يمكن تقديمها فى طعام الافطار بدلا من الكنافة والقطايف وكذلك بعض أنواع بسكوتات العيد

الخبز الافرنكى المحمر بالشراب

المقادير :

٥ ملاعق كبيرة دقيق
نصف رطل لبن
٣ بيضات
٦ شرائح رفيعة من الخبز الافرنجى البائت
مربى ، زبدة ، ذرة صغيرة ملح
سمن للتحمير
مقدار من الشراب المعقود

الطريقة :

١ – اخلطى الملح بالدقيق ثم انخليه فى وعاء واعملى به حفرة فى الوسط

٢ – افصلى صفار البيض عن زلاله ثم اضربى الصفار واضيفيه تدريجيا فى الحفرة التى فى وسط الدقيق مع التقليب المستمر مبتدئة من داخل الحفرة الى خارجها ثم اضيفى اللبن مع التقليب المستمر بنفس الطريقة حتى يتكون عندك عجينة سائلة ثم استمرى فى ضرب العجينة ضربا جيدا متواصلا مدة ١٠ دقائق ثم اتركيها لتستريح مدة ساعة فى مكان بارد . .

٣ – أزيلى الاجزاء الصلبة من حول شرائح الخبز وخذى الوسط فقط كما تفعلين فى الساندوتش

٤ – غطى شرائح الخبز بطبقة من الزبد ثم افردى المربى فوق نصف مقدار الخبز ويغطى بالنصف الآخر فتحصلين من هذه العملية على ساندوتش من المربى والزبد

٥ – قطعى شرائح الخبز ان كانت كبيرة الى مربعات أو مستديرات مناسبة الحجم مستعملة السكين أو قاطع بسكوت مستدير

٦ – اضربى زلال البيض جيدا حتى يجمد ثم أضيفيه بخفة الى العجينة السابقة واجتنبى الضرب فى هذه المرحلة

٧ – اغمسى قطع الخبز المحشوة فى العجينة الواحدة بعد الاخرى حتى تتغطى بالعجينة تماما ثم ألقيها فى السمن الغزير المقدوح وتحمر لمدة ربع ساعة حتى تتحمر تماما ثم تسقى بالشراب المعقود

٨ – عند ما تبرد يزخرف سطح كل قطعة بالفستق المفروم أو الكريم شانتيه

٩ – ترص فى طبق مسطح وتقدم

كريم شانتيه بالفواكه

المقادير :

نصف أقة فراولة
نصف فنجان كبير سكر بودره
١ فنجان كبير كريمةلبانى
ربع أقة موز
ربع فنجان كبير جوز مفروم غليظا

الطريقة :

١ – تغسل الفراولة وتقطع أعناقها ثم قشرى الموز وقطعيه حلقات

٢ – ضعى الفراولة مع السكر فى وعاء واتركيه فى الثلاجة لتبرد مدة ساعة

٣ –قبل تقديمها مباشرة أضيفى اليها الموز المقطع

٤ – اضربى الكريمة وأضيفى اليها الجوز المفروم واخلطى الجميع معا ويقلب بخفة متناهية

٥ – تغرف فى كاسات بللورية وتقدم



بافاروار الفراولة

المقادير :

١ فنجان شاى فراولة معدة
ربع فنجان شاىسكر بودرة ناعم جدا
١ ملعقة كبيرة مسحوق جيلاتين
٢ فنجان شاى لبن
سكر سنترفيش لتحليةاللبن
نصف ملعقة صغيره فانيليا
بسكوت سافوى أو فطيرة اسفنجية حسب الرغبه

الطريقة :

١ – نظفى الفراولة وضعيها فى وعاء وأضيفى عليها السكر البودرة الناعم

٢ – انقعى الجيلاتين فى نصف فنجان شاى لبن لمدة ٥ دقائق وارفعى باقى مقدار اللبن على النار ليغلى ثم أضيفى

اليه ما يكفى من السكر لتحليته

٣ ـ أضيفى الجيلاتين المنقوعة الى اللبن المغلى وتقلب حتى تذوب تماما ثم اضيفى الفانيليا

٤ ـ اتركيها فى مكان بارد حتى يغلظ قوامها وتبدا فى مرحلة التجمد ثم اضربيها جيدا بمضرب البيض السلك حتى تصير هشة ثم أضيفى اليها الفاكهة بالتدريج

٥ ـ قطعى البسكويت او الفطيرة الاسفنجية الى قطع مناسبة وضعى طبقة منها فى قاع كل كأس بللورية أو أطباق صغيرة عميقة بحسب الآكلين .

٦ ـ املىء الكاسات أو الاطباق بالخليط السابق على شكل هرمى واتركيها فى الثلاجة او حول الثلج

٧ ـ جملى سطح كل كأس بالكريم شانتيا ووحدات من الفراوله

السمبوسكا بالشراب

المقادير :

٤ ملاعق دقيق
١ بيضة
نصف ملعقة صغيره بكنج بودر
لبن وماء للعجن
مقدار من الشراب المعقود
زيت للتحمير
فستق للتجميل
زيت للتحمير أو سمن

الطريقة :

١ ـ انخلى الدقيق فى وعاء واعملى به حفرة فى الوسط وصبى فيها البيضة وتعجن باللبن والماء الى أن تصيريابسة قابلة للفرد بسهولة

٢ ـ افردى العجينة فوق لوح مرشوش بالدقيق خفيفا وافرديها لسمك ربع سم

٣ ـ ادهنى سطح العجينة جيدا بالزيت ثم لفيها على نشابة أو على يد ملعقة خشب فى طيات فوق بعضها ثم تنزع منها النشابة وتترك على شكل اسطوانة

٤ ـ تقطع بالسكين الى حلقات مناسبة ثم خذى كل قطعة وافرديها فردا رفيعا جدا بقدر المستطاع على هيئة مربع أو مستطيل

٥ ـ تلقى القطع الواحدة بعد الاخرى فى الزيت المقدوح وتحمر حتى يصبح لونها ذهبيا ويمكنك تحميرها فى خليط من الزيت والسمن معا

٦ ـ تخرج من الزيت وتسقى فى الشراب المعقود

٧ ـ يرش فوق سطح كل قطعة قليل من الفستق المفرى

بتيفور اللوز

المقادير :

ثلاثة أرباع الفنجان زبدة
نصف فنجان سكر بودرة
صفار بيضة
من ٢ الى ٢ وربع فنجان دقيق
نصف ملعقة صغيرة فانيليا
نصف ملعقة صغيرة روح لوز

الطريقة :

١ ـ اضربى الزبدة جيدا وأضيفى اليها السكر مع الاستمرار فى الضرب حتى تصير كالكريمة

٢ ـ اضيفى صفار البيضة مع الاستمرار فى الضرب

٣ ـ أضيفى الفانيليا وروح اللوز والدقيق مع التقليب الجيد حتى ينعم ويصير املس تماما

٤ ـ ضعى العجينة السابقة فى كيس الحلوى مركبا عليه بلبلة بشكل وردة واضغطى على الكيس فوق صينية مدهونة بالسمن ليخرج المزيج على شكل وردات ولاحظى أن يكون وضعها فى الصينية على مسافات متباعدة ثم زخرفى سطح كل وردة بقطعة من الكريز المسكر اذا رغبت فى ذلك

٥ ـ تخبز فى فرن ساخنة مدة ١٠ دقائق

طعامك فى رمضان

الجمعة أول يوليه
منقوع قمر الدين ، فراخ محمرة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، خيار مخلل ، كنافة بالقشدة

السبت ٢ يوليه
خشاف بلح ، فول مدمس بالطحينة ، بوفتيك ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ،

الاحد ٣ يوليه
خشاف تين ، كستليتة مشوية ، دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، شمام

الاثنين ٤ يوليه
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بيوريه بالبيض ، كفتة اللحم بالدمعة، طبق محاشى ، ، سلطة خضر ،

الثلاثاء ٥ يوليه
خشاف بلح ، بطاطس مكمور باللحم ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خيار ، بلح الشام

الاربعاء ٦ يوليه
خشاف الزبيب بالمكسرات لحم روستو مفروم ، مسقعة باذنجان ، ارز مفلفل، سلطة طحينة ،

الخميس ٧ يوليه
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بسلطة الخضر ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، مسقعة قرع ،

الجمعة ٨ يوليه
خشاف بلح ، لحم روستو فى الفرن ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ،

السبت ٩ يوليه
منقوع قمر الدين ، ملوخية بالارانب ، دمعة ، أرز مفلفل ، خيار مخلل، مهلبية

الاحد ١٠ يوليه
خشاف التين، فول مدمس بالزيت والليمون ، كبد وكلاوى مشوية ، دقية باميا ، مكرونة بالعصاج

الاثنين ١١ يوليه
خشاف بلح ، كباب حلة طبق محاشى ، لوبيا جافة بالخضرة ، سلطة طماطم فاكهة

الثلاثاء ١٢ يوليه
منقوع قمر الدين، مسقعة باذنجان ، كفتة لحم ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، خبز

الاربعاء ١٣ يوليه
خشاف الزبيب بالمكسرات جلاتين اللحم ، لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم

الخميس ١٤ يوليه
خشاف بلح ، بوفتيك بالبيض والبقسماط ، مسقعة قرع ، صينية مكرونة بالصلصة البيضاء

الجمعة ١٥ يوليه
خشاف تين ، لسان بارد مقطع حلقات مع الطماطم والخس ، فاصوليا مكمورة أرز مفلفل ، سامبوسكا

« ياسمين »

هل تقرئين ؟ ؟

هل تفهمين ؟ ؟

وهل تكتبين ؟ فتربحين ؟

فؤاد القصاص

جددي فستانك



لا تتركي ياسيدتي هذا الفستان الجميل لانه لم يعد يتمشى مع الموضة سنساعدك فى أن تصنعي منه آخر سيحوز حتما اعجابك ·

اخلعي الاكمام وقصي الديكولتيه وبروزيه بقطعة أخرى بالورب ولكي تستطيعين الخروج به سنشرح لك طريقة عمل « بوليرو » ظريف وبسيط كذلك يمكنك تطويله بقطعة مشغولة تضعينها فى الذيل

بوليرو ـ النصف الامامي ـ الغرز المستعملة :جيرسيه سطر عدل وسطر مقلوب موس = كل الاسطر عدل

احضري ابرة رقم٣ وقطنا ابيض وابتدئي على ٤٩غرزة اشتغلي ٢٠ سطر موس ثم جرسيه ولا يفوتك أن تشتغلي أول سطر جرسيه كالآتي :

٢٨ غرزه جرسيه لفه ٧ جرسيه لفه ١٤ غرزه موس للبرواز « يمكنك أن تشتغلي غرزتين في غرزة للزيادات بدلا من اللفه » (٦) اسطر بدون تزويد وفى السطر السابع وعلى وجه الشغل تعملي ٢٨ غرزه لفه٨جرسيه لفة وهكذا تستمرين فى التزويد حتى الاكتاف مع ملاحظة التوسيع فى هذه الزيادات كل ٢٧ سطر تشتغلي سطر عدل على ظهر الشغل السطر ال «٢٨» السطر التالى عدل والسطر ال «٣٠» عدل وذلك لعمل تقليمه فى «البوليرو» بعد أول تقليمه زودى ١٤غرزه من الجنب لحردة الكم تشتغليها موس ويمكنك حينئذ عمل ثلاث زيادات بدلا من اثنين فى الاكتاف وعلى مسافات متشابهة

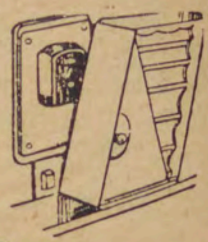
عند التقليمه الثالثة اشتغلي من جهة الديكولتيه ٢٨ غرزه ٢٠ سطر موس ثم تسلتين ١٤ للديكولتيه يتبقى ١٧ تستمرين فى شغلها كبرواز فى السطر ال ٢٨ من ابتداء التقليمة الثالثة تشتغلي كل السطر موس وفى السطر العاشر تعملي ٥ عراوى على أن تكون الاولى والاخيرة على مسافة٤ غرز من الاطراف

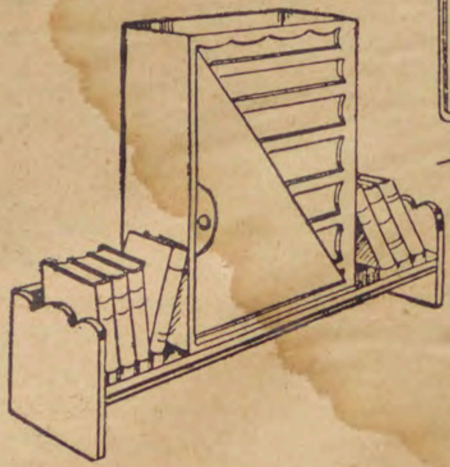
ظهر البوليرو ـ ابتدئي على ٩٥ غرزه تشتغلي ٢٠ سطر موس وفى أول سطر من غرزة الجرسيه اعملي من كل جهة من ال ٢٥ غرزة الوسط زيادتين على مسافة ٧ غرز الواحدة من الاخرى وهذه الزيادات تستمر كل ٧ أسطر على أن تتزحزح قليلا مثل زيادات الامام حتى الاكتاف

وعندما تبتدئين فى زيادة ال ١٤غرزه لحردة الكمزودي اجعليها ثلاثة بدلا من اثنين ولا يفوتك أن تشتغلي فى النهاية ٢٠ سطر موس ثم اسلتي جميع الغرز مرة واحدة خيطي الاجنابوزودي الاكتاف تطويل الفستان ـ ابتدئي على ٩٨ غرزه « هذا العد ممكن يزيد أو ينقص» اشتغلي ٣ أسطر غرزة الموس ثم جرسيه ماعدا ١٤ غرزة فى الاول وفى الآخر تشتغليها باستمرار موس

كل ٢٧ سطر تشتغلي ٣ أسطر موس لعمل تقليمة وكل تقليمتين اعملي عروة في احد الاطراف استمري هكذا حتى يصل طول القطعة المشغولة مناسبا لوسع ديل الفستان اختمي الشغل ثم سدي القطعة على هيئة دائرة ركبي الازرار فى ذيل الفستان ويستحسن أن تضعي له جروجراما من الخلف ·

كيف تخفين عدادي الكهرباء والغاز





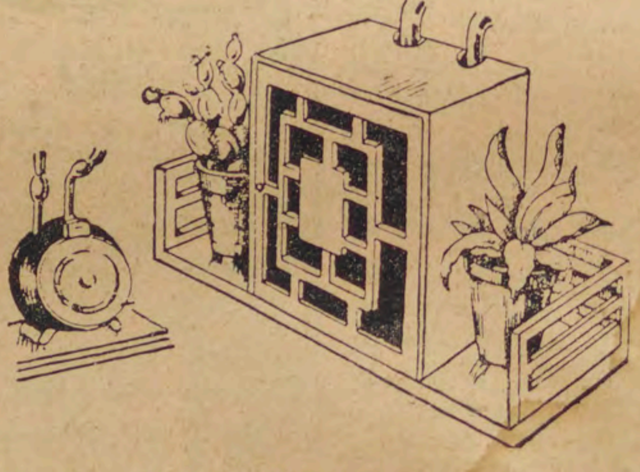
عداد الكهرباء

لقد نجحوا في المباني الحديثة في اخفاء عدادي الكهرباء والغاز ، ولكن معظم الناس يقطنون في شقق قديمة يفسد جمالها هذان العدادان واليك علاجا لكليهما

سواء كان العداد عداد كهرباء أو عدادا للغاز فانهما كليهما يشوهان منظر الحائط الذي يعلقان عليه بل ومنظر المكان الذي يكونان فيه . غير اننا كثيرا ما نرى هذين الجهازين في المطبخ فنأمن بذلك شر تشويههما للمنزل . ولكن غالبا ما نراهما ايضا يمثلان مكان الصدارة في الدهليز أو الفسحة وكأنهما بقعتان سوداوان يلطخان الحائط الذي بالغت في تنميقه وتزيينه .

ولاخفاء هذا التشويه يجب أن تضعي صندوقا يغطي العداد . ويشترط في هذا الصندوق ان يكون جميل الصنع مبتكرا . وهانت ذي ترين كيف استطعنا اخفاء عداد الكهرباء خلف صندوق صغير يفتح ويغلق بواسطة باب ليسهل على مستخدم ادارة الكهرباء مهمة الكشف عليه شهريا . وانت ترين أن الباب مزخرف بزخارف جميلة وقد وضع عليه مقبض من النيكل لفتحه واغلاقه .

أما طريقة تثبيت الصندوق الى الحائط فهي في غاية السهولة اذ تتطلب رفا من الخشب يستخدم لوضع بعض الكتب . ان نجارك في استطاعته أن يصنع لك هذا



كله في ظرف يومين أو ثلاثة أيام ويطليه بلون يناسب الحائط ولون الفرش .

عداد الغاز

هذا العداد في حاجة الى تغطية لانه كبير ويغطي ساحة كبيرة من الحائط . ويمكن اخفاؤه بنفس الطريقة التي غطي بها عداد الكهرباء أي بصندوق فرغ بابه بطريقة هندسية جميلة . أما ظهر الصندوق فقد غطي بلوح ثقب ثقبين يسمحان بمرور انبوبتي الغاز . وقد ثبت الصندوق كما هو الحال مع الصندوق الآخر الى رف خشبي له حاجز مفرغ على هيئة درابزين الشرفات وقد وضع على جانبي الرف أصيصان للزرع يزينان المكان . والآن ما هو اللون الذي يجب أن تطلي به هذا الصندوق ؟ هذا يختلف بطبيعة الحال باختلاف المكان الذي يوجد فيه . فان كان في المطبخ فانسب لون له هو اللاكيه الابيض أو الكريم أما اذا كان في الدهليز أو المدخل فعليك بطلائه بلون ينسجم مع لون الاثاث .

وان كل ما نوصيك به أن يصنع هذان الصندوقان بطريقة نظيفة وبكل عناية .

واحذري ان تسيئي في اختيار اللون الذي تغطين به العدادين ، فقد يترتب على سوء اختيار اللون ان يكون العدادان وهما ملونان أقبح للنظر وابغض للنفس من وجودهما بغير غطاء

كما اننا ننصح ان تبعدي عنهما كل شيء من شأنه ان يلتهب كالكبريت او ما اليه

أنت سيدة سعيدة

ان . . .

- كان طولك ١٦٠ سم ووزنك ٥٩ كيلوجرام ونصف
- كنت تسكنين في منزل بايجار قبل الحرب
- كانت ثقافتك متوسطة وكنت لا تفقهين شيئا في السياسة
- كنت تهتمين بشؤون منزلك جميعها من طهي وتنظيم وعناية بالاطفال
- كان اولادك بصحة طيبة
- كنت مع زوجك على وفاق تام ولم تحبي موضة النيو لوك التي ظهرت في العام الماضي
- كنت تذهبين مرة واحدة في الاسبوع الى السينما ومرة واحدة في الشهر الى الحلاق
- كنت تذهبين الى فراشك الساعة العاشرة والنصف مساء في بحر الاسبوع والساعة الحادية عشرة في ليلة الجمعة
- كنت تحبين الشواء والبطاطس المحمرة وتفضلين الكعب العالي على الكعب المسطح
- كنت تذهبين الى السوق بنفسك وتشترين ما انت في حاجة اليه
- كنت تعرفين فن تربية الاولاد فلا تنشئيهم تنشئة لينة
- كنت تجيدين فن الطهي وعمل الحلوى
- كنت تشعرين بسعادة لزواجك وبشيء من الغيرة على زوجك
- كنت تحبين قراءة الروايات ولكن ليس لديك الوقت الكافي لقراءتها
- كنت تفضلين أن يحبك زوجك ويحسن معاملتك على أن يكسب مالا كثيرا
- كنت تقدرين أن الحب اساس السعادة

خدعتك دموعها

للاستاذ محمد طلبه رزق

(جنة الخلد .. حواء مسترخية فى جلسة ناعمة تحت ظلال الشجر .. ابليس الشيطان الاكبر قائم غير بعيد منها فى صورة واحد من الولدان المخلدين)

– حواء .. يا للحسن .. مالك كسلة متراخية .. دعى هذا الكسل وتعالى اريك مكانا أجمل وامتع

– الجو جميل وبديع هنا والركون فيه الى الراحة لذيذ .. اننى مستريحة هنا، وسيأتى آدم الآن ..

– لن يأتى آدم الآن .. كنت معه هناك فى المكان الجميل البديع .. فى وسط الجنة

– أتقول الحق ؟

– نعم .. نعم .. انه هناك .. انه ينتظرك .. هيا اليه

* * *

– أهذا هو المكان الذى تتحدث عنه ؟

– نعم هو بعينه

– فأين آدم اذن ؟

– انه قادم سريعا .. كان هنا من لحظة وذهب مع جماعة من الحور العين يشرب من نهر الكوثر .. انظرى .. انظرى هذه الشجرة ..

– اننى أعرفها ..

– شجرة بديعة .. جميلة .. انظرى لثمارها الكثيرة الناضجة المدلاة ..

– ولم انظر اليها ؟

– ان ثمارها شهية .. لذيذة .. ليس فى الجنة كلها ألذ ولا اشهى منها ..

– ان آدم انبأنى أن الله حرمها علينا ..

– حرمها عليكما ؟ انت وآدم .

– نعم ..

– هذه الشجرة الجميلة البديعة ، ذات الثمر اللذيذ الشهى ؟ ..

– نعم هى بعينها ..

– مطلقا .. مطلقا لا استطيع أن اصدق ذلك .. ان الله يحب آدم اكثر الحب!

– بكل تأكيد حرمت علينا ..

– عجبا .. انها شجرة الخلد يا حواء .. من أكل منها لم يمسسه موت ولافناء ولا شر .. انها شجرة الملك الدائم والعزة الخالدة ، من أكل منها صارت له صفات الملائكة وانكشفت عن عينه كل الحجب فلا يخفى عنه شىء مما يحيط به ..

– لكن طاعة الله واجبة علينا .

– ان الله يحب آدم حبا جما فكيف يحرم عليه هذه .. كيف يحرم عليه هذه الفاكهة الفضة الجميلة .. انها اجمل فاكهة الجنة والذها .

– تلك مشيئته جلت قدرته ..

– لو اكلتما من هذه الفاكهة ما غضب الله عليكما .. انه يحبكما .. انه يحب آدم ويقدمه على الملائكة جميعا ..

– انها مخالفة على أى حال ..

– وان الله الغفور يغفر لمن يحبه .

– افتعتقد اننا لو اكلنا منها وغضب الله علينا فانه ما يلبث أن يعفو عنا ويصفح عن خطيئتنا ؟ .

– بكل تأكيد يا حواء .. ان مكانة آدم عند ربه عظيمة

– انى اخشى غضب الله فانه مع رحمته يتصف ايضا بالعدل والقوة ..

– هذا حق .. لكن الله مع رحمته وغفرانه ، يحب آدم .. فالرحمة والغفران ارجح ..

– ومع ذلك فماذا يدعونا لالتماس المغفرة ، والجنة مليئة بكل الوان الفاكهة والخيرات ؟!

– لكن هذه الشجرة .. شجرة الخلد .. شجرة الملك الدائم والعزة .. لقد ذقتها أول مرة فما نسيت حلاوتها مطلقا .. لم انس حلاوتها .. اننى فى كل يوم أطعم منها (يقطف ثمرة منها) خذى .. ذوقى .. الله .. ألاما اجمل واشهى !

– لن أطيعك .. ان آدم أمرنى بعدم لمسها والاقتراب منها ..

– لقد تحدث آدم معى بشأنها .

– فماذا قال ؟ .

– نفس ما تقولين .. انه يحبها ولكنه يخشى غضب ربه .. وقد حاججته فى ذلك ..

– فهل لان ؟ .

– نعم لان .. رأيت فى حديثه وفى نفسه ميلا قويا اليها وان لم يبد ذلك صراحة

– انه يخشى ربه .. انه لا يستطيع ان يخالف امره.

– اسمعى يا حواء .. أتستطيعين أن تقولى لى بصراحة لم خلق الله اذن هذه الشجرة الجميلة وحملها بهذه الفاكهة الناضجة اللذيذة واوجدها أمامكما فى الجنة وهو يحبكما اشد الحب ؟.

– ذلك امر مرجعه الى مشيئته جلت قدرته ..

– صدقينى يا حواء .. ان الله لم يخلقها عبثا .. انها لكما .. لك ولآدم .. انها خير اشجار الجنة ..

– عجبا !.

– لا تعجبى .. ذلك هو الحق ..

– فلم اذن امرنا بعدم مساسها والاقتراب منها ؟.

– ذلك تشويق .

– لكنه سيغضب يقينا لو أكلنا .

– أوه .انك تحبين الجدل

وتحبين الاعادة والتكرار .. قلت لك ان غضب الله عليكما مستحيل .. انه يحب آدم .. يحبه جدا .. يحبه اكثر الحب ..

– ها هو آدم مقبل ..

– انه لن يمنعك منها لو طلبت اليه ذلك . . هيا اطلبى اليه ذلك .. لا تخشى شيئا (يختفى ابليس)

* * *

– آدم ..

– ماذا يا حواء .. ما الذى أتى بك الى هنا ؟

– أرأيت الى هذه الشجرة؟

– أية شجرة يا حواء ؟.

– شجرة الخلد .

– ويحك يا امرأة .. أما تزالين تذكرين هذه الشجرة .. ألم أنهك عن ذكرها أمامى ؟..

– آدم .. ما الذى يجعلك تضيق بى هكذا ؟

– لم أضق بك . .

– أنت تعبس فى وجهى وتتجهم لى ..

– اننى نهيتك عن ذكر هذه الشجرة كثيرا ..

– لكنها جميلة وفاكهتها مما تشتهيه نفسى ..

– وهى ايضا محرمة علينا .. ألم أنبئك بذلك كثيرا .. ألم أقل لك ان الله حرمها علينا ؟ ثم ان الجنة مليئة بصنوف الفاكهة والثمار .. فماذا علينا لو تغاضينا عن شجرة واحدة ؟.. أمامنا غيرها ألوف الشجر يا حواء.

– آدم .. انى مغضبة ..

– بل انت جاهلة

– انت دائما تقسو على .. وتعاملنى بغلظة .. وتتلمس الاسباب لمضايقتى .. مع اننى احبك وافنى فى طاعتك

– وانا اجيب كل رغباتك، واعمل على استرضائك اننى لم انهك عن هذه الشجرة بدافع من نفسى ، انه أمر من خالقنا . .

– لكن الله يحبك ..

– افمن اجل انه يكرمنى بعطفه ومحبته ، أعصى أمره؟

– ليست هذه معصية .. انها مخالفة يسيرة .. هينة .. يسهل بعدها الاعتذار والاستغفار والله لشدة حبه لك سيقبل اعتذارك واستغفارك . .

– كيف تتكلمين ؟

– اتكلم بعقلى وقلبى ..

– ما هذا حديث عقل ولا قلب .

– طبعا .. انك مللتنى ، وما عدت تؤمن بعقلى ولا بقلبى .. وما عدت تسارع لتلبية رغبات زوجتك المطيعة التى كنت تحبها .. ويحى انك تفكر فى زوجة أخرى .. مخلوقة جديدة يبتدعها لك ربك . .

– ثوبى لعقلك .. شيئا من الرشد يا حواء ..

– بل أنت ثب لقلبك ولحنانك القديم ..

– معنى ذلك أن آذن لك بالاكل من الشجرة المحرمة ؟

– آدم .. بربك انها شجرة جميلة .. من أكل منها خلد ولم يمسسه موت ولا فناء ، وصارت له كل صفات الملائكة ، وانكشف عن عينيه كل حجاب

– هيه .. هيه .. ثم ماذا يا حواء ؟..

– ثم لماذا خلقها الله ان لم نطعم منها ونغتذى ؟

– خلقها لامر فى نفسه يا حواء ؟

– بل خلقها ليطعم منها آدم حبيبه وزوجته المطيعة .

– فلم اذن حرمها علينا يا حواء ؟

– ذلك تشويق منه لنا . .

– ويحك يا امرأة .. بأى لسان تتحدثين وبأى عقل تفكرين وتتفلسفين ؟ وعزة ربى وجلاله لهذا حديث الشيطان الملعون وتفكيره .. لقد حدثنى بمثل هذا ووسوس الى به كثيرا ..

– أهذا كل ما استطعت أن تسبغه على زوجتك الحبيبة

(البقية على صفحة ٤٦)

تمرينات على البلاج

لفصل الصيف تمريناته الرياضية التى لا يمكن لاية سيدة تعنى بجمال جسمها أن تستغنى عنها .. ونحن نقدم على هذه الصفحة تمرينين رياضيين الغرض منهما المحافظة على جمال الجذع والحيلولة دون اكتناز الردفين .



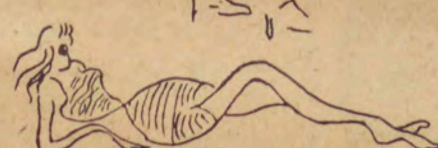




التمرين الاول :

استلقى على ظهرك مع مد الذراعين فى اتجاه الجسم . ارفعى ساقيك وجذعك الى أعلى وارتكزى على رأسك وكتفيك . أمددى ساقيك وجسمك الى أعلى . حاولى بعد ذلك أن تلمسى الارض خلف رأسك بقدميك . اياك وثنى الركبتين .





التمرين الثانى :

استلقى على ظهرك واثنى الركبتين . اجلسى مع مد الذراعين والساقين بحيث يصنعان مع الفخذين زاوية قائمة . امددى الآن الساق والفخذين وارفعيهما الى أعلى بدون ثنى الركبتين . أما الجذع فيجب ان يظل مرتفعا عن الارض كما هو ظاهر فى الصورة الاخيرة .

ويجب بعد الفراغ من هذين التمرينين أن تنشفى عرقك قبل النزول فى الماء حتى لا تصابى بالبرد ، كما اننا ننصح بالقيام بهذين التمرينين فى الوقت المخصص للسيدات على البحر حتى لا تثيرى نظرات الناس وما أسخف نظراتهم فى بعض الاحيان ..







هل وخط الشيب شعرك؟

انت تعجبين بالشعر الابيض اذا كان على غيرك لا عليك انت. أما اذا ظهرت شعرة واحدة بيضاء على رأسك التعت وبدا على وجهك الحزن والهم على شباب ولى ولن يعود.

ولكن لم هذا الحزن؟ حرى بك ان تتخذى من هذا الشعر الابيض وسيلة لابراز سحرك وجمال وجهك الذى لم يتأثر بتلك الشعرات البيضاء.

اغسلى شعرك مرارا بكل عناية ليحتفظ بلمعيته. اذهبى الى صالون حلاقة مشهور ليسرحك التسريحة التى تناسب وجهك وطابعك الخاص.



وعندما تختارين ملابسك احرصى على أن تكون ألوانها مناسبة مع لون شعرك الرمادى واعلمى أن الالوان الفاقعة تظهر الشعر الرمادى باهتا. ابعدى ايضا عن الاقمشة ذات اللون الرمادى أو البيج.

واذا ظهرت أول شعرة بيضاء على رأسك ضاعفى العناية بجمالك واعملى للمحافظة على نضرة شبابك كل ما يمكن عمله. اعتنى ببشرتك وبجسمك وبطلعتك ان وجه المرأة ونضارتها لكفيلان بتعويض الخسارة التى كبدتها اياها تلك الشعرات البيضاء.

احتفظى بنشاطك وبحيويتك. ابتسمى للحياة وانظرى اليها نظرة المتفائل واعملى اخيرا بالنصائح الخمس التى نقدمها اليك على هذه الصفحة:

١ – اختارى تسريحة انيقة وجميلة. احرصى على أن تكون البوكلات لامعة وان يكون شعرك متموجا.

٢ – حافظى على جمال عنقك واستقامته لان العنق الجميل يدل على شباب ناضر سيرى معتدلة الرأس دائما.

٣ – احرصى على اعتدال قامتك. سارعى الى ازالة كبر بطنك بمزاولة بعض التمرينات الرياضية.

٤ – اعتنى بجمال يديك وبنضرتهما فان الايدى مرآة عمر المرأة. والايدى ذات العروق البارزة تؤثر فى شبابك ايما تأثير.

٥ لون وجهك يضفى على شخصيتك طابعا خاصا اعتنى به وتفننى فى عملية الماكياج بحيث تلائم شعرك الرمادى.

٦ – لقد اسرفنا فى الطلبات وأكثرنا من التعليمات وكدنا نبدو للقارئة أننا خرجنا عن الموضوع، والواقع أن ارشاداتنا الى الاعتناء باليدين والوجه وغيرها من الاشياء القريبة من الشعر انما الغرض منه هو المعاونة على أن تبدو السيدة ذات الشعر الابيض جميلة بضة كشعرها الابيض الذى تبدو فيه جذابة لو أحسنت اخراجه هو وما حواليه من أعضاء

بريد بنت النيل

قارئة م.ن.ك. بالسكاكينى :

١) استعملى محلولا قابضا للمسام ٢) لازالة قشر الرأس يجب المحافظة على نظافته وغسله يوميا بالماء الدافىء والصابون مع اضافة قليل من الخل لماء الشطفة الاخيرة .

انسة بالفيوم :

١) يجب المبادرة الى عرض اخيك على اخصائى فى امراض الاطفال ٢) نفضل لك ان تزيدى وزنك بالطرق الطبيعية وهى الرياضة البدنية من غير ارهاق والاكثار من اكل المواد النشوية والدهنية ٣) ليس اسهل من القضاء على عادة قرض الاظافر ان لجأنا الى قوة الارادة والتنبيه على اصدقائنا ان يلفتوا نظرنا كلما شاهدونا نضع أصبعنا فى فمنا .

حسين ابراهيم :

ـ ننصحك ان تعرض نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية اذ انه من العسير ان نشخص نوع الحبوب التى تشكو منها على الورق .

ح.ح. رمزى :

١)لطول القامة يمكنك القيام ببعض الالعاب الرياضية مثل السباحة واللعب على العقلة وان تعذر عليك ذلك تعلقى بالسلم الخشبى الذى عندك بالمنزل وحاولى ان ترفعى نفسك بواسطة ذراعيك قومى بهذا التمرين خمس دقائق يوميا ٢) احسن علاج لصغر الصدر هو الماء البارد والالعاب الرياضية مثل تمرينات التنفس التى ننشرها بالمجلة . وان لم تفيدى من هذه التمرينات اعرضى نفسك على طبيب فقد تكونين فى حاجة الى هرمونات.

حكمت احمد مراد شبرا :

لقد احتفظنا بوصفتك لمن يطلبها .

ميمى احمد بمغاغة :

١) وزنك طبيعى ٢) يمكنك تصغير حجم صدرك بتدليكه دائريا .

الانسة هيام العسقلانى :

١) اتبعى العلاج الذى اشرنا به على ميمى احمد بمغاغة واياك وتعاطى اى دواء مزيل للسمنة الا بعد استشارة طبيب ٢) يمكنك الاتفاق مع احدى خريجات الفنون الطرزية لتعطيك ددرسا فى التفصيل مع الاستعانة بالكتاب الذى ذكرت لنا اسمه فى خطابك ٣) يجب ان تبادرى بعرض نفسك على اخصائى فى امراض العيون ليصف لك مرهما تدهنين به منابت رموشك .

زوزو محمود :

ان البريانتين الذى ذكرت طريقة عمله يقوى الشعر .

قارئة بالزقازيق :

١) ان ما تشكين منه هو حب الشباب فاياك ان تمسيه بيديك اغسلى وجهك كل مساء بماء ساخن وضعى عليه بودرة تالك وابتعدى ما استطعت عن اكل التوابل وما اليها ٢) قولى لاختك ان تعمل بما اشير عليها .

انسة غرام نورى المحبوب بغداد :

١) اسباب رائحة الفم الكريهة عديدة منها الاسنان واللوز والمعدة فاعرضى نفسك على طبيب اسنان ثم على طبيب امراض باطنية ٢) لم نسمع بهذا الدواء التى تتحدثين عنه واحسن طريقة لتكبير الصدر الرياضة البدنية والماء البارد وحقن الهرمون التى يجب ان تستشيرى طبيبا قبل اخذها . ٣) نشكرك على تهنئتك وتهنئة اخواتك العراقيات ونتمنى لك ولهن سعادة وهناء .

س. :

١) الكريم لا يسمن الوجه . وليس امامك الا التغذية التى لن تلبث ان تشمل فيما تشمله وجهك ٢) لتقوية شعرك عليك بتدليك منابته بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم غسله بالماء الفاتر والصابون وشطفه جيدا جربى ايضا قص اطرافه ٣) هل تقصدين بالكريم الزيت الذى تدهن به البشرة قبل اخذ حمام الشمس ؟ ان كان ذلك ما تقصدين فيمكنك شراؤه من اية صيدلية او محل لبيع ادوات التجميل .

مدام حلمى . دمنهور :

١) كان يجب عليك ان تتأكدى من نوع قماش قميص زوجك قبل شرائه وذلك بغسل قطعة صغيرة منه . ولا توجد مع الاسف طريقة لاعادة الوانه الى ما كانت عليه ٢) لا ننصحك بتحويل هذا الفستان الى فستان سواريه فلا اللون ولا الشكل يناسبان هذا النوع من الفساتين .

م.ع.ت. حمدية :

ان كنت تحبها حقا فما عليك الا ان تطلب يدها من ولى امرها ولا حاجة بك الى كل هذه الهواجس والافكار التى تضعف الاعصاب وتسقم الجسم . ادخلوا البيوت من ابوابها ...

نعيمة فهمى بابو تيج :

١) اياك واستعمال هذه الوسائل الصناعية لفرد الشعر . دلكى منابته بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع وسرحيه يوميا بالمشط لمدة عشر دقائق ٢) فى بنت النيل ما تطلبين ٣) يباع الكورن فلوار فى محال البقالة .

م.و. باسيوط :

لم تفهم قصدك تماما . هل تريدين اعادة انبات الشعر الذى نزعته من على جبهتك ؟ ان كان ذلك ما تطلبين فانه سينبت رويدا رويدا . فلا داعى اذن لقلقك .

فيفى فهيم رجب :

يجب ان تعرضى نفسك على اخصائى فى امراض العيون ليعرف سبب هذا الورم الذى تشكين منه . ويمكنك ان تجربى وضع كمادات ماء البوريك الفاتر على العينين كل مساء قبل النوم .

قارئة :

لقد كتبنا عن الايتيكيت اكثر من مرة فى هذه المجلة . ولا يمكن اكل كعك العيد بالشوكة بل باليدبحيث تمسكين الكعكة بالابهام والسبابة فقط على ان تمسكى باليد الاخرى الصحن حتى لا تقع الفتافيت على الارض .

ف.م.م. مصر الجديدة :

ان كل ما تشكين منه سببه فقر دمك ونحن نشير عليك بأخذ حقن الكالسيوم وخلاصة الكبد والافضل ان تعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية ليفحصك فحصا كاملا .

شاكرة صعيدية :

يمكنك ان تستمرى فى هوايتك دون اشراف احد الى ان تتاح لك فرصة زيارة القاهرة .

انسة من طرابلس لبنان :

لقد كتبنا نستعجل فضيلة المفتى ليبدى رايه فى موضوعك فلا تقلقى .

حائرة بالمنيا :

١) هل فحصت والدتك البول وهل أخذت مقياس الدم؟ (٢) هل تشكين من العروق الدقيقة التى تظهر خلال بشرة ذراعيك أم هى العروق الكبيرة التى تتحدثين عنها ؟ اننا نرجو من قارئاتنا أن يتوخين الدقة فى وصفهن لما يشكون منه

ن . م شبين الكوم :

لايمكن تشخيص هذه البقع البيضاء على الورق والافضل المبادرة باستشارة اخصائى فى الامراض الجلدية

متضايقة باسيوط :

لازالة ورم جفونك اغسلى عينيك كل صباح بقطنة مغموسة بشاى ساخن لمدة خمس دقائق ضعى بعد ذلك كريما على جفونك والتجويف الموجود اسفل العين جففى عينيك جيدا وكررى هذا العلاج يوميا . افحصى البول فقد يكون عندك املاح .

زوزو بنها :

تشكين من غلظ فخذيك وذراعيك وتقولين لنا ان طولك ١٥٩ سم وتزنين ٥٣ كيلو جراما وعمرك ١٣ سنة ونصف انتظرى حتى يكمل نموك لتكتبى لنا

ف . ك . كفر الزيات :

ضعى على رموشك جسمادهنيا من اصل حيوانى

قارئة من قنا :

يمكنك اعادة الوان معطفك بتنظيفه بالماء والخل . ملعقة كبيرة لكل لتر ماء .

يائسة ببور سعيد :

حجم الصدر يتوقف على الهرمونات التى تفرزها بعض غدد الجسم . ويمكن الوصول الى نتائج مرضية فيما لوحقنا الجسم بكميات كبيرة من هذه الهرمونات

س.ت. مصر الجديدة :

يجب ان يكون محيط اسفل ساقك ١٨ او ١٩ سم

ا.د السيدة زينب :

لقد اعطيت صورتى الفوتغرافية لشاب كنت احبه . وعلمت أخيرا انه يريها لكل اصدقائه . فما العمل ؟

ـ يجب ان تفكرى فى طيشك وتأخذى هذا الحادث درسا للمستقبل

ع.ص الزقازيق :

ان زواج العقل ابقى من زواج القلب وان الامثلة امامنا كثيرة لتبرهن على صحة ماتقول . تزوجيه فانك تعترفين بنفسك ان لاعيب فيه اطلاقا . اتركى الخيال جانبا وفكرى تفكيرا واقعيا .

ن.ح. الدقى :

انك انانية لاتفكرين الا فى نفسك وانى انصحك الا تفكرى فى خطيب اختك فانه لوكان يميل اليك كما يصور لك خيالك لطلب يدك انت لايدها هى

م.ل الاسكندرية :

كونى مرحة وطبيعية لاتفكرى فى نفسك واياك والعزلة فانها سبب كل بلوى

س . ع . ن . المحلة الكبرى :

لاطالة شعرك عليك بتفريشه كل مساء . وقبل ان تفسليه اعملى فيه فروقا كل سنتيمتر وادهنى هذه الفروق بمزيج مكون من صفار بيضة وكوب من الروم وذلك بواسطة فرشة اسنان .

الفتاة الحائرة بغداد :

لاتفكرى ابدا فى الزواج من الاول ولامن الثانى واتبعى نصيحة والديك بعد ان تتأكدى من اخلاق وصدق شعور ذلك الشاب الذى تقدم لطلب يدك . اما عن عدم رغبتك فى الزواج فذلك امر لانعتقد انك جادة فيه .

آنسة صغيرة ع.ع:

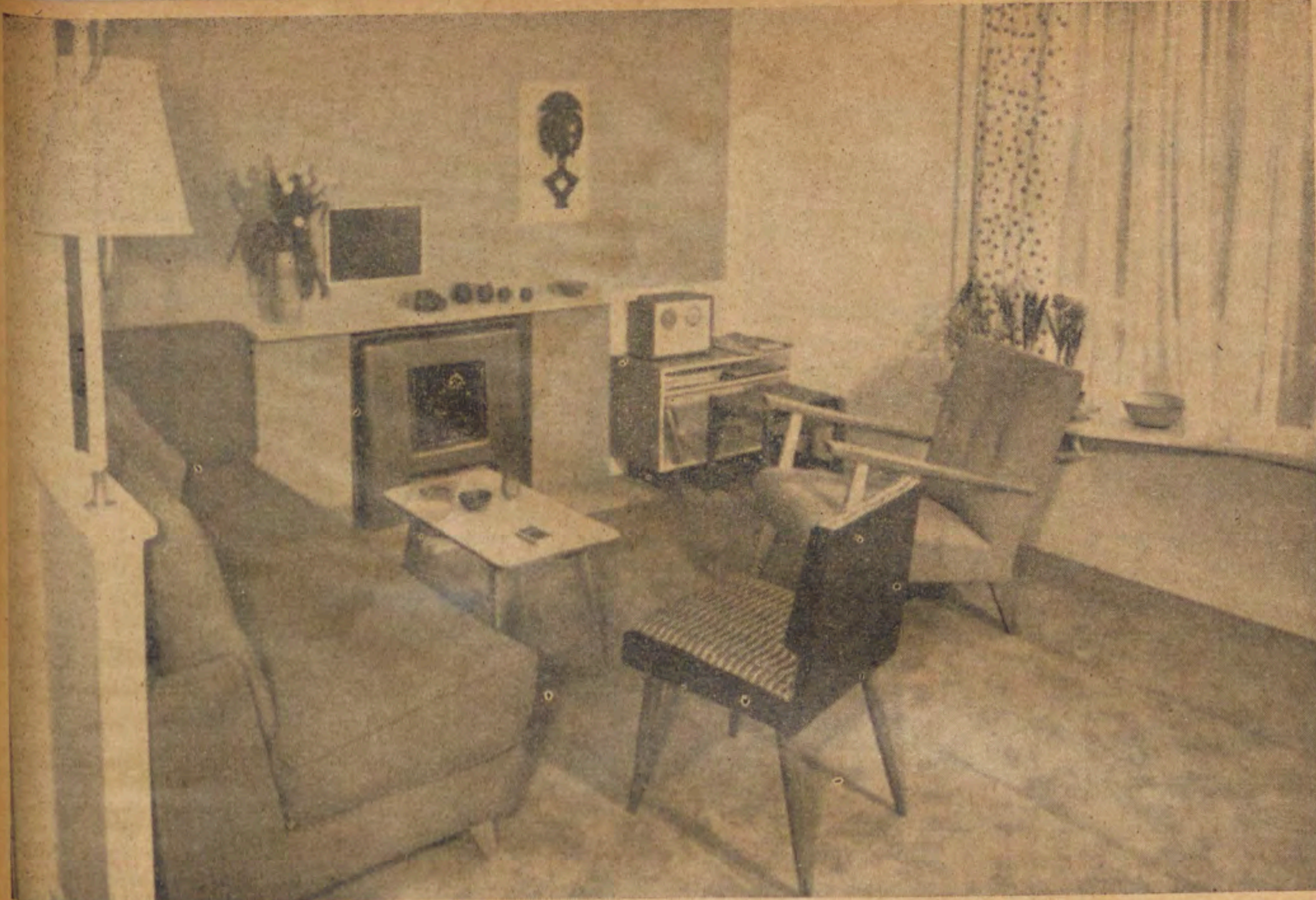
١) دلكى منابت راسك بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع واتركيه نصف ساعة اوساعة على راسك ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون .مشطى شعرك يوميا وقصى اطرافه (٢)لم تذكرى لنا سنك ولاوزنك لنعرف ان كنت طويلة ام قصيرة

طالبة ع . ن :

(١) بما ان وجهك جميل فاعلمى ان بعض النمش لايضيره وعلى اى حال فيمكنك ان تضعى على هذا النمش المركب الآتى : ١٠ جرام صبغة اللبان الجاوى و١٠٠ جرام ماء اوكسيجينيه ٩٠ جرام ماء مرشح (٢) قللى من وزنك بممارسة الالعاب الرياضية بشدة تغطى بغطاء ثقيل اثناءالنوم

ل.ن التوفيقية :

يمكنك نزع النقط السوداء من بشرتك بالضغط عليها بأصابعك ثم وضع المحلول الآتى على وجهك : ١٠ جرام جليسرين ١٠ جرام كحول بالكافور ١٠ جرام مسحوق الكبريت ٢ جرام بورات الصوديوم ١٥٠ جرام ماء ورد .



زيني منزلك بأرخص الأثمان

ليس من الضرورى ان نستدين ليبدو بيتنا جميلا، فجمال البيوت لايحتاج الى مال كثير اذا وجد الذوق الوفير ، وتمتعت ربة المنزل بهبة حسن الاختيار والتوفيق فى ملاحظة الالوان وانتقائها

وانك لترين معنا أن بساطة الاثاث لاتسىء الى صاحبة البيت اذا صحبها الذوق البديع والنظام الجميل والترتيب الانيق وكم من سيدة بدا منزلها غاية فى الفوضى وقلة النظام وثقل الظل بالرغم من التكاليف التى صرفت عليه وبالرغم من الاثاث الغالى الذى انتثر فيه من غير ترتيب

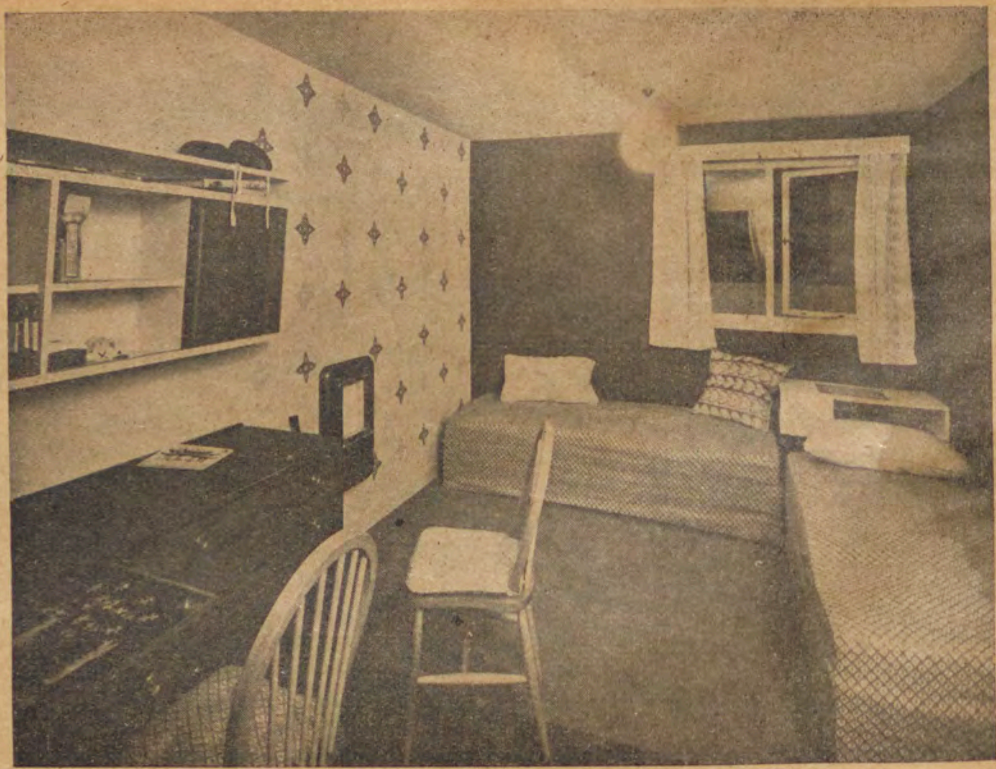
١ ـ هذه المدفأة الموجودة فى الحجرة مصنوعة من صلب غير قابل للصدأ وتقوم بالغرض المنشود منها على الوجه الاكمل أما أثاث الغرفة ـ وهى مخصصة للجلوس ـ فيمتاز ببساطته واناقته وصلاحيته للغرض المرجو منه وان كان مثل هذا الاثاث غير متوفر فى الاسواق لكل من يشاء مثله اذ أنه لايصنع الا حسب رغبة المشترى

٢ ـ تمتاز المدفأة الموجودة فى هذه الحجرة المخصصة للجلوس بمزايا اقتصادية تتلخص فى اقتصاد استعمال الوقود اللازم لها وجدرانها الخزفية تمتاز بالوانها العربية ويلاحظ المقعد المريح الموضوع أمام المدفأة وكذلك المنضدة الصغيرة التى تصلح لاستعمالات شتى كما أنه توجد منضدة أخرى تصلح للاستعمالات العادية من قراءة أو كتابة أو وضع آلة التليفون عليها الى آخر ذلك من الاستعمالات

٣ ـ فى هذه الحجرة المخصصة لنوم وجلوس ولدين نجد مكتبين يمتازان بالبساطة وعلى الحائط فوقهما نجد رفا يضعان فيه أدواتهما وكتبهما

وقد غطيت بعض جدران الحجرة بالورق الملون باللونين الرمادى والاصفر أما باقى الجدران فمطلية بالطلاء العادى وأرضية الغرفة مغطاة بسجاد من نفس لون طلاء الجدران وبذلك تكون هذه الغرفة الواحدة معدة للنوم والاستذكار واللعب فى نفس الوقت والمقعدان الموجودان





فى الغرفة يمتازان ببساطتهما أما غطاءا الفراشين فهما من القماش القطنى الملون

٤ – هذه الغرفة المخصصة للنوم والجلوس فى نفس الوقت هى لفتاة فى مقتبل العمر وتمتاز بالوانها الزاهية من الورق المغطى لجدرانها الى الستائر الموضوعة على النافذة الى السجادة الداكنة اللون والاثاث ذى الالوان المتناسقة

ويلاحظ وجود مكتب صغير به ادراج عدة موضوع فى اعلاه مرآة وهى من لوازم حواء فى كل وقت وآن كما يلاحظ وجود الارفف المعدة لوضع الكتب عليها

أما اضاءة الغرفة فتتلخص فى مصباحين أحدهما لاضاءة الغرفة باكملها وخاصة المكتب المعد للاستذكار أو للكتابة وقت استعماله والثانى فوق الفراش لاستعماله فى القراءة عند النوم والاخير يمكن خفضه الى مدى يناسب الفتاة التى تستعمله

ويحسن فى استعمال نور المصباح الخاص بالقراءة ألا يكون عاليا حتى لا يؤثر على العين أو يؤذى البصر ، كما انه ينبغى أن يكون على يسار السرير حتى تصبح القراءة سهلة ولا يترتب عليها أى متاعب تسىء الى العين على مستقبل الايام ·

وبعد فأنا عرضنا بالصور أمثلة حية لبيت حديث أو حجرات حديثة لا تكلف كثيرا ولا تشغل بال من يريد الذوق والجمال ولا ينافس فى الفخامة وضخامة الاثاث ·

وبقى أن نذكر عدة ملاحظات يستحسن أن تراعى فى كل البيوت وخاصة فى مثل هذه الحجرات الريفية الانيقة ، وهى الا تستعمل المكنسة والنوافذ مغلقة بل ينبغى أن تبقى مفتوحة معظم النهار فاذا اقبل الليل يحسن أن يبقى (الشيش) مفتوحا لان الاثاث الموجود فى أى حجرة يتنفس فيقلل كمية الاكسجين، ونستيقظ متعبين كأننا مرضى بالكلى أو الطحال ، وللتأكد مما نقول لا بأس من تجربة ذلك بأن نلاحظ نفسيتنا ونشاطنا حين نقوم من النوم والشيش مغلق أو مفتوح أثناء الليل فان الفرق سيكون غاية فى الوضوح ·



ويتوقف ترتيب مثل هذا البيت وتبقى أناقته مضرب الامثال اذا كنا نراقب أموره فى دقة وخاصة اذا كان لنا أطفال ، فان من طبيعة الطفل أن يقلب كل ما ننظمه رأسا على عقب ، فاذا استطعنا المحافظة على سلامة الاشياء وجمالها مع وجود اطفال فاننا نكسب امرين ، الاول المحافظة على أثاث البيت والثانى تعويد الطفل على النظام وحب الجمال وتربية ذوقه وتنشئته تنشئة حسية ·

كما ان مثل هذه الحجرات تحتاج الى نظافة متصلة ورعاية ملحوظة حتى لا تفقد بهاءها ، فان جمالها ليس فى غلو ثمنها أو ندرتها بل ان جمالها فى نظافتها وحسن ترتيبها ودقة تنظيمها ·

كشفى عن طالعك

نحن لانصدق تلك الخرافات التى تدعى انه من المستطاع الكشف عما يخبئه لنا الدهر من خير عميم أو شر مستطير ولكننا مع ذلك نورد بعض هذه التنبؤات على صفحات مجلتنا من آن لآخر لمجرد التسلية وقتل الوقت .

اذا كنت من مواليد برج الجدى

اى بين ٢٢ ديسمبر و ٢٠ يناير فانك تكونين تحت تاثير زحل والزهرة وعطارد انت طموحة وانانية لكنك عاقلة . ان البعض يكن لك عداوة ولكنهم لن يستطيعوا ان ينالوك بأذى . ان نجاحك فى الحياة مضمون خاصة اذا كان العمل الذى تهدفين به الى النجاح قمت به فى شهرى ابريل ومايو . انظرى دائما الى المكان الذى ستضعين فيه قدميك حتى لا تسقطى .

اذا كنت من مواليد برج الدلو

أى بين ٢١ يناير و ١٩ فبراير ، فانك تكونين تحت تأثير زحل والزهرة وعطارد . وستقومين بأعمال تجلب اليك التعب ولكن لن تجنى منها أية فائدة . لسوف تصدمين عاطفيا ولكن لن تأبهى لهذا كثيرا . كونى حذرة فى كل ما تقومين به من أعمال . لاتثقى بأصدقائك الجدد ثقة عمياء . ان حظك سيتيح لك فرصا كثيرة عليك أن تغتنميها قبل فواتها . ولكننا نرى انك سريعة الغضب حادة الطبع والمزاج فاحذرى نقطة ضعفك هذه .

اذا كنت من مواليد برج السمك

أى بين ٢٠ فبراير و٢٠ مارس فانك تكونين تحت تأثير المشترى والقمر والمريخ سينالك نجاح كبير لا بد ستصعدين درجات المجد والشهرة بخطى سريعة ستقوم سيدة كبيرة على حمايتك والعطف عليك . انسى أيام التعاسة التى مررت بها . ان المستقبل سيجلب لك السرور والعوض . وما اكثر الاشخاص الذين سيطلبون صداقتك .

اذا كنت من مواليد برج الحمل

أى بين ٢١ مارس و ١٩ ابريل فانك تكونين تحت تأثير المريخ والمشترى والشمس . ان مواقفك تكون فى غالب الاحيان محرجة لا يطمئن لها بالك الا بعد فترة طويلة من الوقت . ونحن لا ننصحك على أى حال أن تسرعى فى تغيير مركزك بدون تفكير وروية . فان الشجاعة من خصائصك ولكن نخشى ان تتطور فتصبح تهورا .

اذا كنت من مواليد برج الثور

أى بين ٢٠ ابريل و٢٠ مايو فانك تكونين تحت تأثير الزهرة وعطارد وزحل . ان حياتك هادئة وقد يتبدل هذا الهدوء الى عنف اذا لم تحكمى ارادتك . احذرى نفسك وطبيعتك الميالة الى الغضب . ان الحب سوف يواتيك بأحسن ثماره اذا صبرت . ان مفاجآت سارة فى انتظارك ولسوف تنجحين فى موقف ما . اعتنى بحنجرتك .

اذا كنت من مواليد برج الجوزاء

اى بين ٢١ مايو و٢٠ يونيه فانك تكونين تحت تأثير عطارد والزهرة وزحل ان خيرا عميما فى انتظارك

في بحر هذا العام وفترة الاضطراب التي تمرين بها الآن سوف تهدأ ولكن احذري أن تجري وراء هدفين في آن واحد . ان حسن تقديرك للاشياء سيضمن لك كل نجاح وسيحبك الجميع لصفاتك النادرة . انتظرى ولا تسرعى كونى باشة . ان آمالا باهرة فى انتظارك . لاحظى كبدك .

اذا كنت من مواليد برج السرطان

أى بين ٢١ يونيه و٢١ يوليه فانك تكونين تحت تأثير القمر والمريخ والمشترى لا تكونى حزينة وقليلة الكلام . ان خيالك الخصب سيسبب لك متاعب جمة . انك ستقومين بأسفار ستستفيد منها اعمالك وقلبك . ان طبعك كثير التعقيد فحاولى ان تبسطيه مهما كلفك ذلك من جهد . ان سعادة كبيرة ستهبط عليك من السماء بدون أن تشعرى . واحذرى على أى حال امراض المعدة .

اذا كنت من مواليد برج الاسد

أى بين ٢٢ يوليه و٢٢ اغسطس فانك ستكونين تحت تأثير الشمس والمشترى والمريخ .
ان نجاحك سببه ثقتك فى نفسك الزائدة عن الحد . ان اسرتك ستقع فى مأزق حرج هذا العام بسبب بعض النمامين . احذرى البرد لئلا تصابى بنزلة شعبية .

اذا كنت من مواليد برج السنبلة

أى بين ٢٣ اغسطس و ٢٢سبتمبر فانك ستكونين تحت تأثير عطارد والزهرة وزحل . ابعدى ما استطعت عن الانانية ليحبك الناس ويعطفو عليك . اعطى كل من يطلب منك ولكن احذرى التبذير . ان فشلا عاطفيا فى انتظارك فعليك أن تتحمليه بشجاعة ريثما تعود المياه الى مجاريها . ستسافرين كثيرا . اصدقاؤك قليلون . ستصادفك عقبات عديدة غير أن النجاح سوف يكون دائما حليفك . كافحى بثقة .

اذا كنت من مواليد برج الميزان

أى بين ٢٣ سبتمبر و٢٢ اكتوبر فانك ستكونين تحت تأثير الزهرة وزحل وعطارد . ان عامك هذا كله سعادة ونجاح . وان حياتك ستتغير ويكون هذا التغيير فى مصلحتك . ان مستقبلك لامع . ولكن ابعدى عن الطغيان والغيرة حتى لا تفقدى من تحبين .

اذا كنت من مواليد برج العقرب

أى بين ٢٣ اكتوبر و٢١ نوفمبر فانك ستكونين تحت تأثير المريخ والمشترى والقمر . احذرى مزاجك وابعدى عن المغالطة حتى لا تجعلى الناس ينفرون منك تلافى ما امكن الجدل ولا تكونى جشعة ليبسم لك الحظ . انك بفضل مثابرتك وشجاعتك فى تحمل الشدائد ستصلين الى هدفك بعد صعاب جمة سوف تكتنفك . تشجعى اذا ولا تخشى شيئا وانتبهى الى الى كبدك واعتنى به كل العناية .

اذا كنت من مواليد برج القوس

اى بين ٢٢ نوفمبر و٢١ ديسمبر فانك ستكونين تحت تأثير المشترى والمريخ والشمس . ان هذه السنة مواتية لك لانها ستتيح لك فرصا كثيرة لكسب المال والترقى الى المراتب العالية . ولكن كفاحا مرا فى انتظارك كى تصلى الى بغيتك . لا تأبهى بما سيقال عنك . انهم يريدون ثنيك عن عزمك بشتى الطرق . انظرى أمامك وامضى قدما .

خدعتك دموعها

بقية المنشور ص ٣٧

يا آدم .. شيطان .. انا شيطان ؟ (تبكى)

– ما قلت انك شيطان ، وانما أقول ان الشيطان يسيطر على عقلك ولسانك.

– بل أنا الشيطان .. شكرا لك يا زوجى .. يا لحظى التعس .. يا لحياتى البغيضة .. رب انه حياتى ان آدم قد كرهنى ومل عشرتى ..

– حواء .. حواء (يقترب منها)

– اليك عنى .. دعنى لا تقربنى .. لا تمسنى .. أنت لا تحبنى ... انت تكرهنى .. –

– خطأ ما تقولين يا حواء (يحاول تقبيلها)

– لا .. لا .. ابتعد عنى .. انك تعبث بى وتسخر منى (ترده عنها وتستمر فى البكاء)

– حواء .. ثقى من محبتى لك ..

– لن أصدقك ..

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

– حتى تطعمى من الشجرة ؟

– دعنى ... دعنى ... لست أريد شيئا ..

– يا حواء.. يا زوجتى .

– لست حواء .. لست زوجتك .. انى مخلوقة تافهة .. بغيضة .. لا تستأهل منك رعاية ولا استرضاء ! ..

– واذن لامفر من الخطيئة .. لا مفر من المعصية .. (يقوم الى الشجرة ويقطف من ثمارها ويقبل نحو حواء حاملا الثمر بكلتا يديه) .. قومى .. تعالى .. هاهى الفاكهة المرجاة .. ها هى الثمرة المشتهاة ..

– شكرا لك يا آدم .. ما أرق قلبك (تقبل على الفاكهة فرحة متهللة ويأكلان منها معا بنهم ولذة

ويزول الغضب ... ثم ما يلبثان أن يريا نفسيهما عاريين قد بدت لعينيهما سوأتاهما فيخجلان ويملأهما خزى عظيم ويبحث آدم عن ورق الشجر يستر به عورته وتفعل حواء مثله .. ثم يريان نفسيهما وقد طردا من الجنة وهبطا الى الارض ..)

• • •

(فى الارض .. فى الدنيا .. آدم .. وابليس ..)

– آدم .. آدم أيها العزيز الحبيب !

– اغرب عن وجهى أيها الشيطان الخبيث

– انك لغاضب يا آدم .. لقد جئت لاطمئن عليك .. فى هذه الدنيا الجديدة يا صديقى ..

– اغرب ياشر المخلوقات وأدناها ..

– يا صديقى .. لا تكن قاسيا على هكذا .. أليس لك قلب ..

– بل ليس لى عقل .. اننى ابله... اننى مجنون ، اننى ..

– لم .. لم كل هذا يا آدم ؟..

– نعم أنت عدوى .. من يوم خلقى .. يوم خرجت على أمر ربك بالسجود مع الملائكة تكريما لشخصى واعترضت بقولك انك خير منى خلقت من نار وأنا من طين ..

– وماذا فى ذلك يا آدم ؟

– آه .. كان يجب أن آخذ حذرى منك من يومها فلا أنخدع باغرائك ، ولا أدع حواء التعسة تمتلىء بخبائثك . وهاهى عاقبة أخرى ..

– أية عاقبة انك هنا فى دنيا واسعة .. فيها شقاء يسير ، وتعب قليل من أجل قوتك ..

– فامض عنى اذن ودعنى

– أفهل تظن يا آدم أن ما بيننا من عداء قد انتهى عند هذا الحد ؟..

– فماذا اذن ؟

– هيهات يا آدم .. هيهات .. انك فى بدء حياة ودنيا جديدتين ، وان لك ولحواء لذرية ستكثر وتكثر وتملأ البقاع والبطاح .. وان لى مع ذريتكما من بعدكما لشأنا .

– أى شأن ؟ ويلك أيها اللعين ..

– أما اللعنة فقد حقت على بسببك من يوم خلقك وقد طردت ايضا من رحمة ربى وأما الانتقام منك ومن ذريتك فسبيله ممتدة طويلة وقد أنظرنى ربى حتى نهاية هذه الدنيا أمرح فيها وأغوى ذريتك واقودها للمهالك والمعاصى من تبعنى منهم ..

– رب .. رب ارحمنى من هذا الرجيم ، وارحم الصالحين من ذريتى واحفظهم من غوايته واحمهم من شروره وآثامه ..